ВКУСНЫЕ НАПИТКИ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И МАЛЫШЕЙ

Советы бабушки Агафьи

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Слово «напиток» пришло к нам из древности. В старину оно обозначало не просто жидкость для питья. Напитки служили для того, чтобы «напитывать» организм, насыщать его всем необходимым: влагой, силой, энергией, витаминами…

Бабушка Агафья поделится с вами рецептами всевозможных вкусных напитков для взрослых и малышей. Старинный рецепт русского кваса и заварной монастырский сбитень, земляничный чай и восточный пунш, морсы, оригинальные компоты и кисели, молочные коктейли и щербеты, многочисленные рецепты кофе, какао, горячего шоколада…

Освежающие в жару и согревающие в мороз, бодрящие и успокаивающие – огромный выбор оригинальных и редких рецептов удовлетворит самый капризный вкус!

- Агафья Тихоновна Звонарева
  -
  - Предисловие
  - Квасы
  - Сбитни
  - Чаи
  - Отвары, настои
  - Морсы, соки
  - Компоты, кисели
  - Муссы, коктейли
  - Молочные напитки
  - Кофе, какао, шоколад
  - Заготовки соков на зиму

Агафья Тихоновна Звонарева
Вкусные напитки для взрослых и малышей

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014
© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

***

Предисловие

Напитки на обеденном столе играют не менее важную роль, чем сами кушанья. За счет напитков человек покрывает около 30–50 % потребности в воде. Потеря организмом более 10 % жидкости угрожает его жизнедеятельности. Поэтому человек должен ежедневно восполнять расход воды.

Слово «напитки» пришло к нам из древности. В старину оно обозначало не просто жидкости для питья. Напитки служили для того, чтобы «напитывать» организм, насыщать его всем необходимым. К числу напитков, содержащих витамины, минеральные вещества и обладающих целебными свойствами, следует отнести чай, квас, фруктовые и овощные настои, отвары, соки, сиропы, экстракты, приготавливаемые из растений. Обладая высокими вкусовыми качествами, питательной ценностью и легкой усвояемостью, эти напитки оказываются полезными для здоровых людей всех возрастов. Такие напитки как какао, шоколад, молочные, чай с молоком и сахаром обладают и энергетической ценностью.

Все напитки можно разделить на несколько групп.

Простая вода. Не газированная, слабогазированная, сильногазированная, минеральная и минерализованная. Вода – основная жизненная среда на нашей планете. Поэтому лучшего продукта для того, чтобы утолить жажду, не найти, тем более что она действительно обладает нулевой калорийностью. 2–2,5 литра обычной чистой воды в день – считается нормой для поддержания здорового функционирования организма.

Чай, кофе, какао, заваренные на воде. В умеренном количестве они являются отличным напитком для всех, кто заботится о своем здоровье.

Соки. К этой группе относятся свежевыжатые соки, нектары и соковые напитки из овощей, фруктов и ягод. Сами по себе фрукты, ягоды и овощи гораздо полезнее, чем в составе соков и прочих напитков. В зависимости от продукта, из которого приготовлен тот или иной сок, он несет в себе полезные свойства, присущие этому продукту. Однако кроме прекрасных вкусовых качеств, все соки объединяет то, что они легко усваиваются организмом и снабжают его витаминами и минералами.

Компот. Это полезный освежающий напиток без каких-либо химических добавок. Вода, сахар и сухофрукты – вот основные ингредиенты любого компота. Хотя сухофрукты сами по себе довольно калорийны, в них содержится множество витаминов и микроэлементов.

Морс. Делается он из смеси забродивших соков, ягод или варенья, воды и сахарного сиропа или меда, поэтому его вкусы могут быть разнообразными. Морс – прекрасный источник витаминов и микро– и макроэлементов, ведь в нем сохраняются все полезные вещества, которые содержатся и в ягодах.

Квас. Квас – один из самых популярных, самых полезных и самых низкокалорийных продуктов. Он содержит солод, дрожжи и продукты брожения, которые по количеству полезных бактерий могут поспорить даже с кефиром. В отличие от пива брожение сусла в квасе незавершенное, поэтому он является безалкогольным напитком. В народной медицине квас используется как прекрасное средство от авитаминоза благодаря высокому содержанию в нем необходимых организму микроэлементов и витаминов, среди которых витамины группы В, фосфор, кальций, магний, молочная кислота, а также аминокислоты (в том числе и незаменимые). Благодаря своим полезным свойствам, этот напиток нормализует пищеварение, улучшает обмен веществ, препятствует размножению болезнетворных микробов, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Кроме этого он укрепляет зубную эмаль, залечивает язвы, укрепляет иммунитет, снижает усталость, повышает работоспособность и даже способствует похудению.

Кисель. Кисель может быть одним из наиболее калорийных из всех описанных выше напитков. Несмотря на высокую калорийность киселя, он является воистину целебным напитком, ведь он содержит необходимые организму человека аминокислоты, витамины и другие полезные вещества. Он способен препятствовать появлению дисбактериоза, выводить из организма вредный свинец, заряжать организм силой и бодростью, укреплять иммунитет, а также стабилизировать функционирование желудочно-кишечного тракта благодаря высокому содержанию клетчатки, обволакивающей воспаленные при язве или гастрите стенки желудка.

Сбитень. История сбитня официально насчитывает почти девять столетий, однако считается, что он появился задолго до упоминания в летописях. С древних времен славяне готовили сбитень на основе меда с добавлением трав и пряностей. Он согревал зимой и утолял жажду в жаркие летние дни, являлся лечебным и профилактическим средством. Разнообразные вкусовые качества и польза сбитня для здоровья обусловили его повсеместное употребление. В состав сбитня обычно входят мед, вода, сахар и пряности. В лечебных целях в напиток добавляют травяные сборы. Мед – биологически активный продукт, имеющий в составе витамины группы В, витамины С и РР. Богат

мед и макро– и микроэлементами, в нем высокое содержание калия, кальция, хлора, фосфора, железа и других минералов.

Молочные напитки. В состав многих напитков входит молоко и молочные продукты (кисломолочные продукты, пахта, сыворотка). Большое значение этого «сока жизни» в питании людей обусловлено не только ценностью его составных частей, но и их оптимальным соотношением и как следствие – высокой усвояемостью.

Напитки домашнего приготовления полезнее напитков фабричного производства, содержащих повышенное количество сахара, консервантов и прочих добавок. Напитки должны постоянно использоваться человеком, и суточный рацион следует рассчитывать с учетом содержащихся в них биологически активных веществ. При этом очень важно хорошо знать свойства различных напитков, способы правильного их приготовления и употребления.

Квасы

Обыкновенный квас

Состав: *закваска – 250 г, сухой квас – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, вода – 2 л, сухофрукты – 50 г; для закваски: сахар – 3 ст. ложки, сухой квас – 3 ст. ложки, дрожжи – 10 г, корки пшеничного или ржаного хлеба, вод – 100 мл, изюм – 10 шт.*

Приготовление закваски: смешать все ингредиенты, залить водой для получения густой массы, напоминающей по своей консистенции тесто для оладий, настоять около трех дней в теплом месте.

Перелить закваску в банку, положить сухой квас и сахар, залить водой. Добавить сухофруктов или других добавок на свой вкус. Настоять в течение дня на солнце. Разлить в бутылки и охладить.

Русский квас (старинный рецепт)

Состав: *ржаной дробленый солод – 1 кг, ячменный дробленный солод – 300 г, ржаная мука – 600 г, ржаные сухари – 130 г, черствый ржаной хлеб – 80 г, патока – 1 кг, мят – 30 г.*

Приготовление солода. Взять целые зерна ржи, пшеницы или ячменя, промыть их хорошенько в теплой воде и замочить в прохладной воде, пока на них не появятся маленькие кончики корешков. Обычно это занимает не более 2 суток. Воду менять не реже трех раз в день. Замоченное зерно нужно рассыпать на противень и поместить в прохладное место. Не надо держать зерно в тепле, иначе оно закиснет. Температура в помещении, где проращивается солод, должна быть не выше 10–17 °С. Разложенное для соложения зерно необходимо ворошить хотя бы 2 раза в день. Через несколько суток на зерне появятся корешки и росточки. Готовым солод считается, когда большая часть корешков достигнет примерно сантиметровой длины. Готовый солод высушить в тепле, а затем отделить от ростков и корешков, перетирая их между ладонями. Перед употреблением солод необходимо смолоть, сделать это можно в самой обычной кофемолке.

Замешать из солода и муки с 3 л горячей воды тесто без комков и, накрыть посуду чистой тряпочкой, дать ему настояться в течение 1 часа (для осахаривания). Выдержанное тесто

переложить в огнеупорную посуду (чугун), накрыть крышкой и поставить в горячую духовку для упаривания. Упаренное тесто тщательно перемешать, отскоблить от стенок посуды и долить кипятком. По прошествии суток выложить тесто в настойный чан, залить 16 л горячей воды, насыпать измельченные сухари и хлеб. Образовавшийся затор хорошо перемешать и оставить на 6-10 часов для настаивания и осветления. Когда гуща осядет, а сусло начнет бродить, осторожно слить его в пропаренный и промытый чистый бочонок. В оставшуюся гущу вторично залить 15 л горячей воды. Через 2–3 часа сусло слить в бочонок, смешать с настоем мяты и оставить для сбраживания на сутки. Затем бочонок перенести в ледник. Когда брожение станет менее интенсивным, добавить в квас патоку (1 кг на 30 л кваса), бочонок укупорить деревянной втулкой. Через 3–4 дня квас готов к употреблению. Хранится квас в холодном месте несколько месяцев и свойства его от этого почти не ухудшаются.

Квас медово-пряный

Состав: *вода – 5 л, пряности (корица, хмель, имбирь, кардамон, гвоздика) – по 10 г, мед – 600 г, лимонная кислота – 25 г, дрожжи – 3 ст. ложки, изюм – 50 г.*

В эмалированную кастрюлю залить воду и опустить в нее марлевый узелок с пряностями. Аромат пряностей не должен слишком выделяться и заглушать аромат меда. Воду с пряностями кипятить на малом огне до 5 минут, затем пряности удалить. В охлажденную до 40 ˚С пряную воду добавить мед, лимонную кислоту, жидкость размешать и охладить до 25 ˚С, после чего положить разведенные хлебные дрожжи и изюм. На следующий день при появлении явных признаков брожения молодое сусло надо перелить через воронку с марлей для фильтрации в литровые бутылки, в которые предварительно положить 2–3 изюминки. Бутылки хорошо закрыть пробками и поставить в холодильник для остановления процесса брожения холодом и дать возможность образовавшейся углекислоте раствориться, насытить квас, сделать его игристым. Через 3–5 дней напиток готов и его можно подавать к столу.

Петровский квас

Состав: *сахар – 100 г, ржаные сухари – 800 г, дрожжи – 25 г, тертый хрен – 100 г, мед – 100 г, вод – 4 л.*

Приготовление закваски: обжарить хлеб в духовке до состояния румяных сухарей. Добавить в сухари кипяток и настоять ночь. Перелить жидкость, добавить сахар, мед, дрожжи и хрен. Настаивать в течение 6 часов. Процедить и разлить по бутылкам. Оставить в холодном темном месте на 3 дня.

Хлебный квас

***Состав**: ржаной хлеб – 1 кг, дрожжи – 25 г, сахарный песок – 200 г, мята – 20 г, изюм – 50 г.*

Черный хлеб нарезать ломтиками или кубиками и подсушить в духовом шкафу. Затем подсушенные сухарики поместить в кастрюлю, залить кипят ком, закрыть крышкой и дать постоять 1–2 часа. Настой слить и сухари еще раз залить горячей водой, затем слить в уже полученный настой и охладить его. Потом поместить в настой (сусло) дрожжи, мяту, сахар. Накрыть салфеткой или полотенцем и в таком виде оставить для брожения. Когда квас начнет пениться, его снова нужно процедить и разлить в приготовленные бутылки, в которые предварительно положить несколько изюминок, закупорить пробкой и перевязать шпагатом, чтобы они сидели прочно. Бутылки поставить в холодильник. Через два-три дня квас готов к употреблению.

Белый квас

***Состав:** вода – 6 л, ржаной солод – 300 г, ячменный солод – 100 г, ржаная мука – 200 г, дрожжи – 50 г; для солода: целые зерна ржи, или пшеницы, или ячменя – 300 г.*

Смешать все сухие компоненты, залить небольшим количеством кипятка и дать настоятся 20 минут. Затем довести объем до 6 л теплой водой, добавить дрожжи и оставить бродить на 12 часов. Когда квас хорошенько забродит, вынести его на холод и оставить созревать до суток.

Белый квас с хреном

***Состав:** вода – 6 л, ржаной солод – 300 г, ячменный солод – 100 г, ржаная мука – 200 г, дрожжи – 50 г, корень хрена – 100 г.*

Смешать все сухие компоненты, залить небольшим количеством кипятка и дать настоятся 20 минут. Затем довести

объем до 6 л теплой водой, добавить дрожжи и оставить бродить на 12 часов. Затем натереть на средней терке корень хрена и добавить в полученную смесь. Такой квас должен еще настояться около суток.

Квас окрошечный из бородинского хлеба

Состав: *бородинский хлеб – 500 г, мята – 100 г, изюм – 50 г, вода – 2 л.*

Необходимо сделать мятный настой: в стакане заварить небольшой пучок мяты или пакетик чая из мятных листьев без добавок. Хлеб нарезать на мелкие кубики и переложить в чистую банку. Изюм промыть, осушить и всыпать к хлебным кубикам. Вылить мятный настой и долить до краев банки кипяченую воду, можно использовать бутилированную. Закрыть крышкой. Банку поставить в теплое место на сутки, затем отфильтровать в бутылку из темного пластика (положить в воронку кусок марли), закупорить. Хранить в холодильнике в горизонтальном положении. Хлебные остатки можно снова залить водой и сделать вторую порцию белого кваса.

Квас окрошечный из пшеничного хлеба

Состав: *пшеничные сухари – 1 кг, хлеб ржаной, крошки – 150–200 г, сахар – 100 г, дрожжи хлебопекарные – 25–30 г, мука ржаная – 100 г, вода – 8 л.*

Белый хлеб нарезать небольшими кусочками и подсушить в духовке до подрумянивания. Готовые сухари переложить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 3–5 часов. Из муки, небольшого количества дрожжей (0,5 ч. ложки), хлебных крошек вымесить крутое безопарное дрожжевое тесто. Тесто оставить накрытым на 1–2 часа. Готовое тесто разделить на равные части, которые раскатать лепешки. Лепешки печь на сковороде или в духовке, остудить. Лепешки разрезать на половинки или четвертинки и добавить к сухарному настою, все хорошо перемешать. К хлебной смеси добавить сахар и оставшиеся дрожжи, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 10–12 часов в прохладном месте. Готовый квас процедить. Ароматизировать квас можно добавлением меда, патоки или специй. Использовать для приготовления окрошки или других овощных супов, а также как самостоятельный напиток.

Квас окрошечный простой

Состав: *хлеб ржаной – 2 кг, сахар – 100 г, дрожжи хлебопекарные – 50 г, мука ржаная – 50 г.*

Хлеб нарезать ломтиками, подсушить в духовке до подрумянивания. Готовые сухари переложить в кастрюлю, залить горячей водой и оставить под крышкой на 3–4 часа. Настоявшийся квас процедить, добавить сахар и дрожжи и убрать в теплое место (на солнечное место, подоконник) на 3–4 часа. Готовый квас снова процедить и охладить.

Квас клюквенный

Состав*: клюква – 1 кг, вода – 4 л, сахарный песок – 400 г, дрожжи – 0,5 палочки.*

Клюкву перебрать, промыть и протереть деревянным пестиком через дуршлаг. Отжимки залить водой и поставить кипятить на 15–20 минут, затем остудить и процедить через полотняную тряпочку, хорошо отжать, всыпать сахар и снова прокипятить. Протертый сырой сок отжать через полотняную тряпочку и соединить с остуженным сиропом. Остудить все до температуры парного молока, добавить дрожжи, размешать и разлить в бутылки. Закупорить квас пробками и обвязать веревками. Через 3 дня квас можно употреблять.

Квас лимонный

Состав: *вода – 7 л, сахар – 400 г, лимон – 1 шт., дрожжи – 12 г, сода – 5 г, изюм – 30 г.*

В большую эмалированную кастрюлю налить семь литров воды и вскипятить с 400 г сахара, дать остыть, накрыв салфеткой. Лимон нарезать кусочками и с изюмом положить в кастрюлю с кипятком. Поставить ее в тепло, закрыть крышкой и чем-нибудь закутать. Пока отвар остывает, развести в небольшой части воды 12 г дрожжей и соду на кончике ножа, смешать с остывшей жидкостью в кастрюле. Пусть все перебродит около 12 часов. Потом квас процедить и разлить в бутылки, положив туда по парочке изюмин в каждую, закупорить пробками (и бутылки, и пробки лучше простерилизовать), дать постоять еще два часа в тепле и отнести в погреб.

Шиповниковый квас

Состав: *свежий шиповник – 500 г, сахар – 800 г, вода – 5 л, дрожжи – 10 г.*

Плоды помыть, удалить косточки, мелко порубить. Сахар тщательно растереть с измельченными плодами, затем добавить воду, дрожжи и ломтик ржаного хлеба. Смесь поставить для брожения в теплое место. Когда на поверхности появится пена, квас процедить, разлить в бутылки, укупорить и поставить для созревания на сутки в теплое место. После этого квас готов к употреблению. Хранить в холодном месте. Шиповниковый квас особенно богат витамином С.

Квас из черной смородины

Состав: *вода – 5 л, черная смородина (сок) – 1 л, дрожжи – 20 г, сахар – 1 ч. ложка.*

Прокипевшую подслащенную воду остудить, влить в нее сырой сок черной смородины, положить дрожжи, растертые с 1 ч. ложкой сахара, и поставить на 2 дня в теплое место. Затем разлить квас в бутылки, укупорить и хранить на холоде.

Квас с листьями черной смородины

Состав: *вода – 8 л, хлеб – 1 кг, листья смородины – 100 г, сахар – 1 стакан, дрожжи – 40 г; для закваски: мука – 50 г, вода – 1 стакан.*

В эмалированную кастрюлю положить подсушенный черствый хлеб (ржаной), листья смородины, сахар и залить кипятком. Перемешать, выдержать 5 часов при температуре 18–20 °С. Охлажденное сусло слить в другую посуду, добавить закваску, состоящую из прессованных дрожжей, муки и небольшого количества воды. Сусло поставить для брожения в прохладное место на 3 дня. После этого сусло прокипятить, снять пену и процедить. Разлить в бутылки и поставить для созревания в прохладное место на 7 суток.

Квас западный

Состав: *вода – 5 л, солод ржаной – 100 г, солод пшеничный – 100 г, солод ячменный – 100 г, зерно ржаное – 100 г, крупа ячневая*

– 100 г, зерно пшеничное – 100 г, сахар – 100 г, жидкие дрожжи – 5 г.

Хлебные продукты заварить водой 70–80 °С. Полученное тесто запечь в горячей духовке, положить в чан, залить, помешивая, горячей водой. Массу размешать и выдержать в тепле 12 часов, перемешивая через каждые 2 часа. Осветленное сусло процедить в бочонок, добавить сахар и дрожжи и дать сбродиться. Разлить в бутылки, положив в каждую одну – две изюминки, бутылки закупорить и выдержать в тепле, пока не начнут выделяться пузырьки углекислого газа. Затем бутылки поставить в холодное место на несколько дней.

Квас северный

Состав: *вода – 1 л, ржаные сухари – 1 кг, сахар – 750 г, черносмородиновый лист – 20 г, пивные дрожжи (жидкие) – 3 ст. ложки.*

Ржаной хлеб, черносмородиновые листья, сахар залить кипятком, тщательно перемешать, закрыть крышкой и оставить в теплом месте на 3–4 часа. Отстоявшуюся смесь процедить. Добавить в сусло закваску, выставить на 3 дня на холод. Затем сусло нагреть до температуры 100 °С и кипятить 7 минут, снимая образующуюся пенку. Горячий напиток процедить, охладить, разлить в бутылки, закупорить и поставить на сутки в холодное место.

Квас из облепихи

Состав: *вода – 10 л, облепиха (выжимки) – 1 кг, мед – 2 стакана, дрожжи – 30 г.*

После отжатая сока выжимки (мезгу) облепихи залить водой, кипятить 10–15 минут, дать остыть, жидкость отцедить, добавить в нее мед и дрожжи. Оставить для брожения на 12 часов.

Квас из ревеня

Состав: *ревень – 500 г, вода, 2,5 л, сахар – 200 г, дрожжи – 15 г.*

Ревень почистить и порезать, ополоснуть водой, уложить в эмалированную кастрюлю и поварить в 2,5 л воды, пока ревень не станет мягким. Потом смешать отцеженный отвар с 200 г сахара,

остудить, влить разведенные в небольшом количестве кипяченой воды 15 г дрожжей, дать квасу сутки постоять в тепле, а потом разлить в бутылки и убрать в погреб.

Квас грушевый

Состав: *вода – 2 л, груши – 0,5 кг, мед – 100 г, сахар – 50 г, дрожжи – 15 г, молотая корица – 2,5 г.*

Очистить груши от семечек, нарезать на тонкие ломтики и залить водой. Вскипятить и выключить огонь, оставить настояться на 2–3 часа. Процедить отвар, добавить сахар, дрожжи, мед и корицу. На 10–12 часов оставить бродить в теплом месте. После этого вновь процедить и разлить по бутылкам. Оставить в холодном месте на три дня.

Квас яблочный

Состав: *яблоки – 1 кг, сахар – 2,5 стакана, прессованные дрожжи – 50 г, лимонная кислота – 0,5 ч. ложки, вода – 5 л.*

Яблоки нарезать, залить водой, довести до кипения, дать настояться 2–3 часа и процедить, добавить в настой, разведенные в кипяченой воде дрожжи, сахар и лимонную кислоту и поставить для брожения на сутки. Потом снова процедить и поставить в холод для дозревания.

Квас яблочный с грушами

Состав: *сушеные дикие яблоки и груши – 1 кг, изюм – 50 г, сахар – 100 г.*

Положить в большую бутыль или банку до плечиков «сушку» из диких яблок и груш, залить кипятком, бросить горсть изюма. Через сутки квас слить, а яблоки и груши снова залить кипятком. Получается две порции отличного кваса. Положить по вкусу сахар. Хранить такой квас долго нельзя.

Квас березовый

Состав: *свежий березовый сок – 3 л, изюм – 100 г.*

Свежий березовый сок залить в бутылку, добавить несколько ягодок изюма, плотно закрыть крышкой и убрать в прохладное

место на 1–2 месяца. Готовый квас получается сильно газированным.

Квас мятный

Состав: *квасной концентрат – 10 ст. ложек, мятный сироп – 1/2 стакана, вода – 4 л, бадьян – 2 ч. ложки, сахар – 2 ч. ложки, дрожжи – 7 г.*

Концентрат квасного сусла и сахар развести теплой водой, добавить сироп и бадьян, а затем разведенные в воде дрожжи и выдержать в теплом месте около суток. Квас разлить в бутылки или банки и хранить в холодильнике.

Квас медовый

Состав: *кипяток – 8 л, пшеничные сухари – 500 г, ржаные сухари – и 500 г, мед – 200 г, дрожжи – 50 г, изюм – 50 г.*

Залить сухари кипятком. Дать настояться в течение 3–4 часов, добавить мед и дрожжи. Оставить для брожения на 12 часов в теплом месте, затем процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую по 3–4 изюминки, закрыть крышками и убрать в прохладное место на 1–2 суток. Для медового кваса лучше всего подходит гречишный или липовый мед.

Простой медовый квас

Состав: *мед – 100 г, изюм – 100 г, мука – 50 г, дрожжи – 5 г, вода – 5 л.*

В кастрюлю положить мед, изюм. Затем наполнить ее кипяченой остуженной водой, добавляя муку, дрожжи. Закупорить. По окончании брожения (через 6–7 дней) получается хороший квас.

Квас из молочной сыворотки

Состав: *сыворотка – 5 л, сахар – 250 г, дрожжи – 15 г, цедра лимона или апельсина.*

В сыворотке растворить сахар и дрожжи. Оставить в теплом месте для брожения на 10–12 часов. Полученный раствор процедить через марлю, добавить к нему цедру одного лимона

или апельсина, разлить по бутылкам, плотно закрыть крышками и выдержать на холоде в течение 2–3 суток.

Квас из капустного рассола

Состав: *капустный рассол – 1 л, сусло – 2 л, сахар – 250 г, дрожжи – 25 г; для сусла: по 500 г пшеничного и ржаного хлеба, кипяток.*

Приготовление сусла: готовые сухари залить 5 л кипятка и дать настояться в течение 6-10 часов. Капустный рассол смешать с 2 л квасного сусла. Добавить к получившейся жидкости сахар и дрожжи. Оставить в тепле для брожения на 12 часов, а затем убрать в прохладное место для созревания еще на сутки.

Красный квас

Состав: *свекла – 250 г, сахар – 200 г, корка ржаного хлеба – 1 шт., вода – 2 л.*

Свеклу очистить от кожуры и натереть на терке. Полученную массу сложить в банку, добавить сахар, который можно заменить карамелью, также корочку ржаного хлеба и залить кипяченой холодной водой. Накрыть банку марлей, либо надеть на неё одноразовую резиновую перчатку. Настаивать дня три. Затем слить жидкость, процедить её и разлить в бутылки. Квас можно будет употреблять, как только он немного отстоится. Бутылки нужно поставить в холодильник на 3–4 часа, потому что в холодном виде квас гораздо вкуснее.

Кашицу, которая осталась, можно использовать повторно.

Свекольный квас

Состав: *свекла – 250 г, вода чистая прокипяченная – 1,5 л. сахар – 4 ст. ложки, дрожжи – 10 г, корки черного хлеба – 10 г, изюм – 10 шт.*

Тщательно промыть и очистить свеклу от кожуры. По желанию, можно мелко нарезать, а можно натереть её на крупной терке. Сложить её в большую бутылку, засыпать сахаром, положить хлеб, изюм и дрожжи. Затем залить эту закваску водой комнатной температуры. Бутылку с этим составом, необходимо держать в теплом месте. Несколько раз квас нужно перемешать, и уже через сутки он забродит, станут появляться пузырьки воздуха

со дна посуды. Можно надеть на бутылку одноразовую резиновую перчатку. Когда она увеличится в объеме в 3 раза, квас готов. Считается, что квас готов через 2 суток. Готовый квас разлить по бутылкам и хранить на дверце холодильника, где температура не очень низкая. При соблюдении оптимальной температуры, хранить его в бутылках можно в течение десяти суток. Но, открыв бутылку, необходимо выпить в течение суток.

Квас свекольный с уксусом

Состав: *корнеплоды свеклы – 3 шт., 9 %-ный уксус – 200 мл, сахар – 4 ч. ложки, дрожжи – 1 ч. ложка, вода – 3 л.*

Свеклу тщательно промыть, очистить от кожуры, тоненько нарезать и сложить в емкость. Залить водой и варить до полной готовности свеклы. Затем отвар перелить в стеклянную банку, налить уксус, положить сахар и дрожжи. На банку накинуть марлю и оставить в теплом месте. Через сутки можно утолить жажду прекрасным напитком.

Клубничный квас

Состав: *клубника – 750 г, вода – 200 мл, мед – 1 ст. ложка, сахар – 4 ч. ложки, лимонная кислота – 1 г, изюм – 10 шт.*

Мелкую, но зрелую клубнику отсортировать, помыть, дать стечь воде, очистить и уложить в эмалированную посуду, потом залить водой, нагреть до кипения и снять с огня. После 10-минутной выдержки сок отфильтровать, добавить мед, сахар, лимонную кислоту, размешать, снова отфильтровать и разлить в темные бутылки, которые наполняются на 7-10 см ниже горлышка. В каждую бутылку положить по 2–3 изюминки. Бутылку укупорить полиэтиленовой пробкой, вынести в холодное место. Через 7-10 дней квас будет готов к употреблению. Если нужно ускорить процесс, квас на два дня ставят в теплое место, а затем выносят в холодное. Квас будет готов на четвертый день.

Вишневый квас

Состав: *спелая вишня – 4 кг, сахар – 300 г, изюм – 40 г, вод – 8 л.*

Слегка промытые, очищенные от косточек вишни уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой в соотношении 1:2 и

кипятить до тех пор, пока вода не станет темно-красной. Горячий сок профильтровать через несколько слоев марли, слить его в эмалированную или стеклянную, а лучше всего деревянную емкость, добавить сахар, изюм, накрыть полотном и оставить для сбраживания. Когда сок начнет бродить, его разлить в бутылки.

Сбитни

Сбитень

Состав: *мед – 1 кг, хмель – 40 г, корица, гвоздика, кардамон, мята, лавровый лист по вкусу, вода – 3 л, жидкие дрожжи – 0,5 стакана.*

В кипятке растворить мед, тщательно перемешать до полного растворения и поставить на 24 часа отстаиваться. Затем поставить на огонь и при слабом кипении варить 2 часа. За 15 минут до окончания варки в раствор положить хмель и другие пряности. Слить сбитень в чистую кастрюлю и, когда он остынет, добавить в него дрожжи. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 недели. По прошествии 2 недель разлить в бутылки и хранить в холодильнике. Этот сбитень хорош летом, он прекрасно утоляет жажду и поднимает настроение.

Сбитень хмельной

Состав: *сахар – 50 г, мед – 100 г, корица – 0, 3 г, гвоздика – 0,2 г, мята – 0,2 г, хмель – 3 г.*

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить пряности и кипятить 15–20 минут. Убрать огонь и настаивать 30 минут. Процедить через марлю или мелкое сито. Подавать горячим.

Сбитень пряный

Состав: *сахар – 150 г, мед – 150 г, лавровый лист – 2 шт., гвоздика, корица, имбирь, кардамон – по 5 г, вода – 1 л.*

В кипящей воде растворить мед, сахар, добавить лавровый лист, пряности и кипятить 15–20 минут. Убрать огонь и настаивать 30 минут. Процедить через марлю или мелкое сито. Подавать горячим.

Сбитень зимний

Состав: *вода – 4 стакана, сахар – 0,5 стакана, мед – 5 ст. ложек, гвоздика, корица, лавровый лист – по 1 шт., кардамон – 2–3 шт.*

В кастрюлю налить 4 стакана воды, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить в кипящую воду сахар, мед и различные пряности. Прокипятить 10–15 минут. Процедить. Подать в кувшине горячим.

Городской сбитень

Состав: *мед – 500 г, белая патока – 700 г, пряностей (корицы, гвоздики, хмеля, мяты и т. д.) – 500 г, вода – 6 л.*

Вскипятить воду и, добавив все компоненты, прокипятить 30 минут. Пить горячим, как чай.

Кумушкин сбитень

Состав: *мед – 1 кг, хмель – 20 г, пряности по вкусу, вода – 4 л.*

Растворить мед в кипятке, добавить хмель и пряности и прокипятить в течение 2–3 часов, прокипяченный сбитень профильтровать и охладить. Этот сбитень употребляют холодным.

Сбитень владимирский

Состав: *мед – 200 г, вода – 1 л, сахар – 4 ст. ложки, молотая корица – 1 ч. ложка, гвоздика – 1/2 ч. ложки, имбирь – 1/2 ч. ложки, лавровый лист – 1 шт.*

Сахар прокалить до образования коричневой окраски, охладить и растворить в небольшом количестве горячей воды. Мед смешать с водой и кипятить 20 минут, добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Затем напиток процедить через марлю и подкрасить разведенным жженым сахаром.

Сбитень суздальский

Состав: *мед – 150 г, сахар – 150 г, гвоздика, корица, имбирь, кардамон, лавровый лист – по 1,5 г, вода – 1 л.*

Мед смешать с водой и кипятить 20 минут, добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Затем, напиток процедить через марлю и подкрасить жженым сахаром.

Сбитень московский

Состав: *мед – 200 г, патоки (или густого сахарного, фруктозного сиропа) – 150 г, вода – 1 л, молотая корица – 1 ч. ложка, гвоздика – 1/2 ч. ложки, хмель – 1 ч. ложка, молотый мускатный орех на кончике ножа, душистый перец – 1/2 ч. ложки.*

Мед и патоку вскипятить вместе с водой, добавить пряности, хмель и проварить 5 минут. Затем дать настояться в течение 30 минут, прицедить.

Сбитень из патоки

Состав: *белая патока – 1 кг, мед – 200 г, корица – 2 г, гвоздика – 5 бутонов, молотый имбирь – 2 ч. ложки, черный перец – 10 горошин, сухая мята – 5 ст. ложек, кардамон – 6–8 капсул, бадьян – 3 звездочки, кипяток – 5–6 л.*

Распустить в кипятке патоку, мед или сахар и прокипятить 15 минут. Всыпать пряности и кипятить еще 10 минут. Пить горячим как чай.

Сбитень масленичный

Состав: *мед – 150 г, вода – 2 л, сахар – 100 г, сухая трава зверобоя – 2–3 ч. ложки, гвоздика – 2 бутона, черный перец – 5–6 зерен, порошок имбиря – 0,25 ч. ложки, корица – 1 ч. ложка, мята – 2 ч. ложки.*

Мед прокипятить в сотейнике, разведя 1 стаканом воды, снять пену. Отдельно прокипятить сахар, разведя 1 стаканом воды. Соединить обе части, проварить вместе в однородную массу так, чтобы выпарилось побольше воды (но на слабом огне, не допуская заметного кипения). В остальной воде отварить пряности в течение 20 минут в закрытом сосуде, дать настояться еще 10 минут, затем процедить, добавить медово-сахарную смесь и подогреть, не доводя до кипения. Пить только в горячем виде.

Душистый заварной сбитень

Состав: *мед – 1 кг, вода – 3 л, дрожжи – 1 ст. ложка, хмель – 40 г, гвоздика – 1 ч. ложка, молотая корица – 2 ч. ложки, кардамон – 1–2 семечки, свежая мята – 2–3 побега.*

Мед небольшими порциями растворить в теплой воде, тщательно перемешать, затем при непрерывном помешивании прокипятить его на слабом огне в течение двух часов, снимая

пену. За 15 минут до окончания кипячения в мед добавить хмель и пряности. Слить смесь в чистый бочонок, а когда она остынет, добавить в нее разведенные в небольшом количестве воды дрожжи. Бочонок укупорить и поставить на 14 дней в холодильник. После выдержки сбитень сцедить и разлить в бутылки, хранить которые следует также в холодильнике.

Малиновый заварной сбитень

Состав: *мед – 1 кг, малин – 1 кг, вода – 3 л, дрожжи – 1 ст. ложка.*

Из малины отжать сок. Мезгу залить водой, довести до кипения, охладить, процедить. Добавить мед, вновь нагреть до кипения, добавить отжатый малиновый сок и охладить до 35–40 °С. В остывший отвар добавить предварительно разведенные в стакане воды дрожжи и оставить в теплом месте для брожения на 8-12 часов. Затем разлить по бутылкам, тщательно укупорив их и поставить в холодильник. Через 15–20 дней сбитень будет готов.

Простой сбитень

Состав: *мед – 500 г, патоки (или густого сахарного, фруктозного сиропа) – 700 г, вода – 6 л, гвоздика – 2 ч. ложки, молотая корица – 3 ч. ложки, кардамон – 4 семечки, свежая мята – 3–6 побегов.*

Мед растворить в кипятке, добавить патоки, гвоздики, корицы, кардамона, мяты и оставить на ночь. Подавать подогретым.

Народный сбитень

Состав: *мед – 1 кг, вод – 4 л, хмель – 20 г, гвоздика – 1 ч. ложка, молотая корица – 2 ч. ложки, кардамон – 2 семечки, свежая мята – 3 побега.*

Растворить мед в кипятке, добавить хмель и пряности и прокипятить в течение 2–3 часов. Прокипяченный сбитень процедить и охладить. Этот сбитень употребляют холодным, как квас.

Сбитень с вином

Состав: *мед – 150 г, сухое красное вино – 1 л, молотая корица на кончике ножа, гвоздика – 2–3 шт., молотый мускатный орех на кончике ножа.*

Вино довести до кипения, но не кипятить, смешать вместе с медом, добавить пряности и дать настояться в течение 30 минут. Затем напиток процедить и подать горячим.

Сбитень былинный

Состав: *вода – 1 л, мед – 50 г, корица – 0,3 г, сахар – 50 г, гвоздика – 0,2 г, мята – 0,2 г, хмель – 3 г.*

В кипящую воду добавить мед, сахар и пряности. После этого его еще покипятить 10–15 минут, периодически снимая пену. Затем дать ему настояться около 30 минут и процедить.

Сбитень заварной душистый

Состав: *белый пчелиный мед – 1 к, хмель – 40 г, пряности по вкусу (гвоздика, корица, кардамон, мята и др.), вода – 3 л.*

Воду прокипятить, а затем процедить или профильтровать ее. Мед растворить в кипятке, проследить, чтобы все растворилось при необходимости слегка подогреть. Раствор с медом отложить в прохладное место и выдержать сутки. После, непрерывно помешивая кипятить его на слабом огне в течение двух часов (пену надо снимать). Незадолго до конца варки в мед добавить хмель, гвоздику, кардамон и другие пряности. Полученный отвар залить в чистый бочонок или другие емкости и остудить. Затем в сосуд добавить с полстакана растворенных дрожжей. Сосуды закупорить и поставить в холодное место на 2 недели. Выдержанный сбитень процедить и разлить по бутылкам, которые после надлежит хранить в холодильнике или другом прохладном месте.

Сбитень с мятой и ромашкой

Состав: *вода – 2 стакана, мед – 1 ст. ложка, мята (сушенная) – 1/2 ст. ложка, аптечная ромашка – 1/2 ст. ложка.*

Сбитень приготовляется без уваривания меда. Мяту и ромашку залить крутым кипятком и настаивать в течение 1 часа. Мед добавить непосредственно перед тем, как подавать к столу. Можно хранить отвар с травами и подогревать его

непосредственно перед употреблением до 70–80 °С. Затем добавить мед. Пить сбитень горячим.

Сбитень летний

Состав: *малиновый сок – 500 мл, натуральный мед – 500 г, жидкие дрожжи – 2 ст. ложки, вода – 2 л.*

Воду прокипятить и немного остудить. В еще горячий кипяток добавить мед и малиновый сок довести до кипения эту смесь и кипятить 2 часа, помешивая и снимая пену. Полученный напиток охладить до комнатной температуры, добавить дрожжи и сбраживать 10–12 часов. После этого настой слить в большой сосуд (бочонок или бутыль), закрыть его и настаивать в холодном месте 1 месяц. По истечении срока сбитень разлить по бутылкам, закрыт, и хранить в прохладном месте в горизонтальном положении. Подавать в холодном виде.

Сбитень с соком

Состав: *мед – 1 кг, вода – 3 л, малиновый сок – 0,5 л, дрожжи —1/2 стакана, корица.*

Воду прокипятить и процедить. Добавить мед и малиновый сок и кипятить 1.5 – 2 часа, регулярно помешивая и снимая пену. После варки охладить смесь до комнатной температуры, и добавить полстакана разведенных в теплой воде дрожжей. Сосуд поставить в теплое место на ночь. Утром сбитень перелить в стеклянную емкость и поставить в прохладное место. Настаивать 25–30 дней, а затем процедить, разлить по бутылкам и хранить в погребе или холодильнике. Пить такой сбитень рекомендуется холодным.

Сбитень-жженка

Состав: *мед – 6 ст. ложек, вода – 1 л, жженка из 1 ст. ложки сахара, лавровый лист, тмин, корица.*

Приготовить жженку, для этого сахар в ложке поддержать над огнем и подождать пока не образуется темно-коричневый сахарный сироп. Затем в кипяченую воду добавить мед. Довести раствор до кипения и кипятить в течение получаса. Минут за пять до окончания добавить пряности. Полученную смесь процедить и добавить жженку. Подавать горячим.

Сбитень белый

Состав: *белый мед – 250 г, малиновый сок – 1 стакан, дрожжи (жидкие) – 2 ст. ложки, вода – 1 л.*

Развести мед в горячей воде, добавить сок, поставить на огонь и кипятить 1,5 часа, помешивая и снимая пену. Затем охладить до температуры чуть выше комнатной, добавить дрожжи и поставить в теплое место на сбраживание, которое должно длиться 12 часов. Перебродившее сусло слить в чистую деревянную емкость, закупорить и поставить в холодное место, где и выдерживать в течение месяца. По прошествии этого срока сбитень готов – разлить его по бутылкам, а если нужно хранить его длительное время, бутылки надежно закупорить и положить горизонтально.

Сбитень славянский

Состав: *вода – 1 л, мед (натуральный цветочный) – 50 г, корица – 0,3 г, душица (веточка с цветками) – 1 шт., мята (сухая веточка) – 1 шт., мелисса (веточка) – 1 шт., хмель – 3 г.*

В кипящую на медленном огне воду добавляют мед, травы. После этого его еще кипятят 10–15 минут, периодически снимая пену. Затем медовый сбитень настаивают 30 минут и процеживают.

Сбитень крепкий

Состав: *пиво – 500 г, вода – 500 г, мед – 100 г, патока – 100 г, мята (сухая) – 1 ч. ложка.*

Воду, смешанную с пивом, сухой мятой, патокой, поставить на огонь, кипятить 10–12 минут, добавить мед. Массу тщательно перемешать. Настаивать 40–60 минут. Процедить, охладить, хранить в холодильнике 7 дней, после чего напиток готов к употреблению.

Витаминизированный сбитень

Состав: *шиповник (сушеный) – 1 стакан, вода – 1 л, сбитень простой – 1 л.*

Тщательно перебрать и промыть водой плоды шиповника, залить водой и кипятить в течение 15 минут, затем дать отвару

постоять в течение часа. Смешать затем приготовленный отвар со сбитнем в пропорции 1:1.

Сбитень заварной монастырский

Состав: *мед – 1 кг, вода – 3 л, хмель – 2 ч. ложки, зеленый чай (крепко заваренный) – 1/2 стакана.*

Мед размешать с водой и прокипятить на слабом огне в течение 3 часов. В марлю положить хмель, небольшой прокипяченный камешек и, завязав ее узелком, опустить в кастрюлю с медом. Камешек необходим для того, чтобы хмель не всплывал. Мед с хмелем кипятить в течение 1 часа, периодически, по мере выкипания, добавлять горячую воду. Снять мед с огня и еще теплым процедить через марлю в стеклянную или деревянную посуду. При этом емкость должна быть заполнена не более чем на 4/5 объема. Посуду оставить в теплом месте для брожения меда. Как правило, оно начинается через день-два после того, как хмельной мед сварен. Когда мед побродит (перестанет шипеть), влить в него 1/2 стакана крепко заваренного чая. Процедить несколько раз через фланель Хмельной мед готов. Особенно превосходный вкус он приобретет через год хранения в прохладном месте.

Сбитень с травами

Состав: *цветочный мед – 500 г, вода – 1,5 л, смесь душистых трав (зверобой, шалфей, душица, мята) – 80 г, пряности (гвоздика, корица, кардамон) – 10 г.*

Для приготовления сбитня с травами мед растворить в кипятке, тщательно перемешать и выдержать сутки при комнатной температуре, затем залить в глиняный горшочек и, не накрывая крышкой, кипятить на слабом огне в течение 2 часов. Если образуется пена, ее снимать шумовкой. За 15 минут до готовности в горшочек положить травы и пряности. При подаче к столу к сбитню подают пряники и печенье.

Сбитень обыкновенный

Состав: *пиво или вода – 2 л, мед – 1,5 кг, уксус – 2 ст. ложки, имбирь – 1/4 ч. ложки, черный перец (молотый) – 1/4 ч. ложки, калган (корень) – 1/2 ч. ложки, водка – 10 г.*

Прокипятить полпиво (слабое пиво, вторично приготовленное на оставшемся солоде) или воду, добавить мед, уксус, имбирь, перец, калган, кипятить на слабом огне до 1 часа, ввести водку и подать горячим. Для большей остроты в кипящий сбитень можно опустить на 1 минуту стручок красного жгучего перца.

Сбитень сухой

Состав: *вода – 2 л, мед – 150 г, черный перец (горошек) – 1/2 ч. ложки, имбирь – 1/2 ч. ложки, анис – 1/2 ч. ложки, кориандр (трава) – 1/2 ч. ложки, гвоздика (бутон) – 2 шт., мускатный орех (толченый) – 1/2 ч. ложки, корица – 1/2 ч. ложки.*

Пряности потолочь, растереть, перемешать, протереть через сито и хранить плотно закрытыми в стеклянных банках или бутылках. Перед употреблением воду с медом (или сахаром) прокипятить 15–20 минут, добавить по вкусу пряности, прокипятить еще 10 минут, процедить и подавать сбитень горячим.

Сбитень со зверобоем и имбирем

Состав: *мед – 150 г, вода – 2 л, сахар – 100 г, зверобой (сухой, трава) – 2–3 ч. ложки, гвоздика – 2 бутона, черный перец – 5 горошин, корица – 1 ч. ложка, мята (сухая) – 2 ч. ложки, имбирь (порошок) – 1/4 ч. ложки.*

Прокипятить мед, разведенный одним стаканом воды, снять пену. Отдельно прокипятить сахарный песок, разведя его одним стаканом воды. Соединить обе части и проварить до получения однородной массы на медленном огне. Не допускать сильного кипения, но проследить за тем, чтобы выпарилось достаточное количество жидкости. В отдельной воде прокипятить в течение 15 минут пряности при закрытой крышке, дать настояться 10 минут. Процедить и добавить сахарно-медовую смесь. Подогреть, не доводя до кипения.

Пить сбитень горячим.

Костромской сбитень

Состав: *мед – 750 г, сахар – 1/2 стакана, чай – 1 ч. ложка, коньяк – 50 мл, лимон – 1/2 шт., вода – 1 л, корица – 0,25 ч. ложки, гвоздика – 1–2 шт.*

Мед, сахар, чай, корицу и гвоздику залить горячей водой и довести до кипения. Затем накрыть чем-либо для сохранения тепла и дать настояться 15 минут, процедить, добавить коньяк и лимон. Подавать горячим.

Фруктовый сбитень

Состав: *мед – 2 кг, вода – 7,5 л, сок (из смородины, клубники, малины) – 1 кг.*

Мед, воду и сок из килограмма сочных ягод (смородины, клубники, малины или смеси соков) уваривать на медленном огне около 2 часов, снимая пену. Остудив жидкость, процедить. Употреблять немедленно.

Сбитень смородиновый

Состав: *смородина (листья) – 1 ст. ложка, малина (листья) – 1 ст. ложка, вода – 500 мл, мед – 1–2 ст. ложки.*

Для сбитня взять смесь из листьев смородины и листьев малины. Залить сырье кипятком, закрыть крышкой, укутать полотенцем и настаивать 30–40 минут. Процедить. Добавить мед. Пить горячим для лечения и профилактики простуды.

Сбитень новый

Состав: *мед – 200 г, хмель – 40 г, брусника – 100 г, вода – 1 л, гвоздика – 2–3 бутона, черный перец – 8 зерен, лавровый лист – 1 шт., пихтовое масло – 5 капель.*

Из брусники отжать сок и процедить. Мезгу соединить с хмелем и залить водой. Кипятить минут 15. Отвар процедить. Гвоздику, перец и мед залить горячей водой. Добавить сок. Кипятить 10 минут. За 5 минут до конца варки положить лавровый лист и отвар из мезги с хмелем. Капнуть несколько капель приготовленного масла. Довести до кипения, процедить и вылить в чайник.

Белый русский мед

Состав: *мед – 1,25 кг, вода – 8 л, хмель – 2 ст. ложки, желатин – 1/2 ч. ложки, кардамон, имбирь – по вкусу.*

Для приготовления медовухи по этому старинному кулинарному рецепту русской кухни нужно мед положить в эмалированное ведро, залить кипящей водой, выдержать сутки, затем довести до кипения и варить в течение часа. Добавив хмель, вновь довести мед до кипения, кипятить в течение часа, затем остудить его. Повторить эту процедуру 4–5 раз. Мед охладить, перелить в большой бочонок, добавить кардамон и разведенный желатин, хорошо укупорить. Выдержать 2–3 недели. Если брожение не начнется или будет слишком вялым, добавить дрожжи. После окончания первичного брожения разлить по бутылкам, плотно их закупорить, убрать в прохладное место (погреб) и засыпать песком. Перед употреблением дать медовухе созреть в течение 3 месяцев.

Мед пряный

***Состав**: мед – 500 г, вода – 1,5 л, пряности – 5 г, дрожжи – 50 г.*

Свежеприготовленный мед прокипятить, снять пену, добавить имбирь, перец, кардамон, корицу, воду, довести до кипения и охладить. В еще теплый мед положить подготовленные дрожжи, перемешать, разлить в бутылки и поставить в теплое место. Через 12 часов закрыть и оста вить для созревания в холодном месте на 2–3 недели. Готовый мед закупорить в уже разлитые чистые бутылки.

Мед клюквенный

***Состав**: мед – 1 кг, вода – 3 л, сок – 1 л, пряности – 5 г, дрожжи – 90 г.*

Мед развести горячей водой, прокипятить, снять пену, добавить клюквенный сок, корицу, гвоздику, охладить, добавить дрожжи и поставить в теплое место для брожения на 2 дня. Затем выставить для выдержки на 3 недели в холод. Потом разлить в бутылки и закупорить.

Холодный медок

***Состав**: яйца – 2 шт., мед – 100 г, крепкий горячий чай – 0,5 л, лимон – 2 шт., сахарный песок – 2 стакана.*

2 желтка растереть с медом, развести крепким горячим чаем

и, взбивая на «водяной бане», добавить сок из 2 лимонов. Остудить, разлить в высокие фужеры и подержать в морозильнике. Перед подачей в каждый фужер сверху положить белки, взбитые с 1 стаканом сахара, соком и цедрой 1 лимона. Белки для этого надо вылить в высокую кружку или кастрюльку, всыпать одновременно цедру, сахарный песок и влить лимонный сок. Взбивать до тех пор, пока масса не сделается темной и плотной, а весь сахарный песок не разойдется.

Чаи

Вересковый чай

Состав: *высохшие листья шиповника, цветки вереска – по 2 г, сухие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть – выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Брусничный чай

Состав: *сушеные листья брусники – 12 г, сахар – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Земляничный чай

Состав: *высушенные листья зверобоя и мяты – 2 г, высохшие листья земляники – 10 г, вода – 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: *сушеные листья черной смородины – 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной – 5 г, сушеные плоды малины – 30 г, вода – 200 мл.*

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с первоцветом

Состав: *вода – 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета – по 5 г.*

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с чабрецом

Состав: *высохшие листья брусники – 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца – по 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Чай из рябины и крапивы

Состав: *плоды рябины и листья крапивы – 7 к 3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, после чего дать настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтровать.

Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы – 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной – 10 г, сушеные ягоды шиповника – 20 г, вода – 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Чай из брусники и земляники

Состав: *все растение земляники и все растение брусники в равных количествах, вода – 200 мл, мед по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, довести до закипания, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3 раза в день.

Чай из клубники

Состав: *сухие листья клубники полевой – 1 ст. ложка, вода –*

200 мл.

Листья клубники полевой облить кипящей водой, выдержать 15 минут, профильтровать. Пить как чай.

Чай из шиповника и малины

Состав: *ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода – 250 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятите 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и брусники

Состав: *плоды брусники и шиповника поровну, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварить 500 мл кипящей воды и кипятить 10 минут, затем выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и рябины

Состав: *плоды рябины и шиповника поровну, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться час, слить через марлю, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай рябиновый

Состав: *плоды шиповника и рябины в равных частях, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава заварить кипящей водой, кипятить 10 минут, дать настояться 4 часа в плотно закрытой емкости в прохладном и темном месте, профильтровать, добавьте по вкусу сахарный песок. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Шиповнико-медовый чай

Состав: *плоды шиповника – 20 г, лимонный сок – 5 мл, мед –*

15 г, вода – 200 мл.

Сушеные ягоды шиповника мельчить, облить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде при плотно прикрытой крышке, дать настояться 10 минут.

Отвар профильтровать через марлю. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови

Состав: *плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови в соотношении 3:1:3:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку смеси облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и черной смородины

Состав: *высушенные плоды шиповника и черной смородины поровну, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться не менее 1 часа в хорошо прикрытой посуде, профильтровать сквозь марлю, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины и крапивы

Состав: *плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы в соотношении 3:1:2, вода – 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, выдержать час, профильтровать, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и чабреца

Состав: *сушеные ягоды шиповника – 10 г, сушеные листья чабреца – 5 г, мед – 15 г, вода – 200 мл, мед по вкусу.*

Плоды шиповника измельчить, облить кипящей водой и варить 5 минут, а далее добавить листья чабреца. Настаивать 10 минут, профильтровать, добавить по вкусу мед.

Чай из шиповника, брусники и листьев крапивы

Состав: *плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:1:3, вода – 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварите кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай смешанный

Состав: *плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:2:3, вода – 200 мл.*

2 ст. ложки измельченного витаминного состава заварить кипящей водой, выдержать 3,5 часа, профильтровать. Пить по стакану 2 раза в день.

Чай из шиповника, брусники, смородины и малины

Состав: *в равных количествах плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники, вода – 200 мл.*

2 ст. ложки состава заварить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в плотно прикрытой емкости до охлаждения, затем профильтровать, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Успокаивающий витаминный чай

Состав: *4 части травы душицы, 2 части мяты перечной, 2 части травы чабреца, 2 части курильского чая, 2 части травы мелиссы, 1 часть травы пустырника, вода – 200 мл.*

Заваривают из расчета 1 ч. ложка на чашку. Этот чай хорошо сочетается с ягодами черники и ежевики. В день рекомендуется выпивать не более 20 г такого чая.

Крепкий чай

Состав: *4 части шиповника, 2 части боярышника, 2 части красной рябины, 2 части листьев брусники, 2 части листьев смородины, 1 часть ягод калины, вода – 1 л.*

Перед употреблением ягоды потолочь. Заварить половину порции 1 л кипятка в термосе или потомить на медленном огне 7 минут и плотно укутать. Через полчаса чай можно пить. Если покажется сильно крепким, развести по вкусу горячей водой. В этот чай при заваривании можно добавить клюкву или облепиху.

Чай общеукрепляющий

Состав: *сушеные листья земляники – 3 г, листья ежевики – 3 г, листья черной смородины – 3 г, зверобой – 10 г, чабрец – 10 г, вода – 200 мл.*

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настоять 10 минут.

Чай зимний

Состав: *сушеные плоды шиповника – 6 г, сушеные плоды облепихи – 6 г, трава золототысячника – 2 г, корень солодки – 2 г, корень одуванчика – 3 г, мед – 20 г, вод – 200 мл.*

Плоды измельчить, корни мелко порезать, смесь залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Процедить, добавить мед.

Чай с боярышником

Состав: *черный чай – 1 ст. ложка, мята – 10 г, измельченные плоды шиповника – 7 г, пустырник – 5 г, измельченные ягоды боярышника – 3 г, корень валерианы – 2 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай жасминный

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, цветки жасмина – 1 ч. ложка, листья брусники – пол чайной ложки, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут, затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Чай с листьями липы

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, листья липы – 7 г, зверобой – 5 г, свежие листья мяты – 3 г, измельченные ягоды шиповника и душицы – по 3 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 стакану утром натощак.

Чай с цедрой лимона

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, тертая цедра лимона – 1 ч. ложка, свежие листья мяты – 5 г, черная смородина – 3 ягоды, яичные желтки – 2 шт., сахар – 1 ч. ложка, вода – 300 мл.*

Чай, цедру лимона, мяту и черную смородину залейте кипящей водой, настаивать 5 минут, затем процедить и охладить до комнатной температуры. Желтки взбить с сахаром в пену и влить в чай. Пить чай по 1 стакану утром после еды.

Чай с душицей

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, черный чай – 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника – 7 г, измельченные ягоды рябины – 5 г, мята и душица – по 3 г, вода – 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Чай с ягодами черной смородины

Состав: *черный чай – 1 ч. ложка, клубника – 3 ягоды, черная смородина – 5 ягод, мята – 2 листа, вода – 200 мл.*

Чай залить 100 мл кипятка, настаивать 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту, долить еще 100 мл кипятка и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Зеленый чай

Состав: *зеленый чай – 3 ч. ложки, ягоды малины – 2 ст. ложки, ягоды ежевики – 1 ст. ложка, листья смородины и малины – по 5 г, вода – 500 мл.*

Измельченные листья и чай залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 минуты, затем долить еще 1 стакан кипятка,

добавить ягоды и настаивать 3 минуты. Чай процедить. Пить такой чай по 1 чашке 3 раза в день после еды.

Чай с вишневыми веточками

Состав: *зеленый чай – 2 ч. ложки, сухие вишневые веточки – 30 г, вишни без косточек – 10 шт., вода – 500 мл.*

Вишневые веточки очистить, наломать и залить кипятком. Настаивать 15 минут, затем подогреть, но не доводить до кипения, добавить зеленый чай и ягоды, настаивать 4–5 минут и процедить.

Пить такой чай следует по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Чай с лимоном

Состав: *черный чай – 4 ст. ложки, лимон – 2 шт., вода – 400 мл.*

Чай залить кипятком, настаивать 7 минут, затем процедить и немного остудить. Лимоны нарезать тонкими ломтиками и опустить их в чай на 1 час. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день перед едой. Рекомендуется употреблять без сахара.

Чай с соком лимона и ягодами

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, ягоды черники – 1 ст. ложка, измельченные ягоды шиповника – 2 ст. ложки, сок половины лимона, вода – 500 мл.*

Чернику и шиповник залить холодной водой, довести до кипения, процедить и залить приготовленным отваром чай. Настаивать 7 минут, процедить и влить лимонный сок. Пить чай по 1 стакану 2–3 раза в день сразу после еды.

Чай с шалфеем

Состав: *черный чай – 2 ч. ложки, шалфей, чабрец и мед – по 1 ч. ложке, черная смородина – 2 ст. ложки, малина – 1 ст. ложка, вода – 500 мл.*

Смесь трав и ягод залить 300 мл кипятка, настаивать 5 минут, затем долить еще 200 мл горячей воды, всыпать чай и настаивать еще 6 минут. Чай процедить и добавить в него мед.

Пить чай по половине стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Считается, что для заваривания черного чая идеально подходит вторая стадия кипения – так называемый белый ключ, когда на поверхности воды появляется большое количество мелких пузырьков.

Чай с шалфеем и медом

Состав: *листья шалфея сушеного – 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего – 1 ст. ложка, вода – 300 мл, сахар – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, лайм или лимон – по 1 дольке.*

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. Ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

Облепиховый чай

Состав: *облепиха – 1 стакан, апельсин – 1 шт., лимон – ½ шт., мед цветочный – 4 ст. ложки, палочка корицы – 1 шт., звездочка бадьяна – 1 шт.*

Снять с апельсина цедру специальным ножом или натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от слоя белой кожицы и нарезать тоненькими кружочками. Лимон нарезать дольками. Отложить 2 ст. ложки облепихи, остальные размять пестиком и выложить в сотейник. Если ягоды замороженные, то предварительно залить их кипятком. Залить облепиху 1 л кипятка, добавить цедру апельсина, лимон, корицу и бадьян. Перемешать и оставить минут на 5 настаиваться. Процедить облепиховую смесь в стеклянный чайник, добавить апельсин, оставшиеся ягоды облепихи и мед. Перемешать и подавать на стол.

Чай по-английски

Состав*: чай – 16 г, вода – 750 г, молоко – 250 г.*

В фарфоровом чайнике заварить чай и дать настояться минут пять. В приготовленные для чая чашки налить горячее молоко и

добавить заваренный чай.

Чай высокогорный

***Состав**: чай – 30 г, молоко – 1 л, сахарный песок – 90 г.*

Чай засыпать в чистый прогретый фарфоровый чайник, залить кипящим молоком, добавить сахарный песок, накрыть плотной тканью и дать настояться минут 5–7.

Чай по-шотландски

***Состав**: чай – 8 г, молоко – 500 г, мед – 30 г, яичный желток – 1 шт.*

Приготовить крепкий чай и разбавить его кипящим молоком.

Отдельно взбить желток с медом и влить в эту массу процеженный заваренный чай с молоком.

Чай по-китайски

***Состав**: чай – 5 г, вода – 200 г.*

В чистый и ополоснутый горячей водой фарфоровый чайник засыпать чай, залить его полностью кипятком и через 3–5 минут подавать в фарфоровых пиалах.

Чай по-монгольски

***Состав**: зеленый плиточный чай – 50 г, вода – 1 л, молоко – 500 г, мука – 50 г, топленое масло – 50 г, соль.*

Зеленый плиточный чай растереть в ступе в порошок, засыпать его в фарфоровый чайник, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения. После того как чай закипит, добавить молоко, топленое масло, подсушенную муку, соль и довести до кипения.

Чай по-кубински

***Состав**: чай – 20 г, гвоздика – 0,5 г, вода – 300 г, сок грейпфрута – 100 г, сок апельсина – 100 г, ананас – 120 г, сахарный песок – 50 г.*

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в

фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут. В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Чай по-якутски

Состав: *чай – 2 г, сахарный песок – 5 г, молоко – 25 г, вода – 500 г.*

В фарфоровый чайник налить воды, довести ее до кипения, засыпать чай, сахарный песок, влить молоко и довести до кипения, но не кипятить. При подаче разлить в стаканы или чашки.

Чай по-туркменски

Состав: *чай – 25 г, молоко – 1 л, вода – 200 г, сливки – 300 г.*

Большой фарфоровый или фаянсовый чайник хорошо прогреть на горячем песке, всыпать в него черный чай, влить немного кипятку, горячего верблюжьего молока. Дать чаю завариться минут 10, после чего добавить сливки. Чтобы чай был окончательно готов, его нужно хорошо перемешать. Для этого чай перелить из одного чайника в другой. Подать в пиалах.

Чай по-татарски

Состав: *чай – 8 г, вода – 100 г, молоко – 100 г, сливочное масло – 10 г, соль.*

В кипящую воду положить черный плиточный чай и тут же влить молоко. Прокипятить 5 минут, добавить соль, разлить в чашки и в каждую положить кусочек сливочного масла.

Чай «таджикский»

Состав: *вода – 50 г, чай – 1 г, молоко – 150 г, масло – 10 г, соль, сладости, пресные лепешки.*

Залить в чайник кипящую воду, засыпать зеленый чай и кипятить в течение 5 минут. Затем добавить молоко, довести

напиток до кипения, добавить сливочное масло, соль. При подаче разлить в пиалы, отдельно подать сладости, пресные лепешки.

Чай «киргизский»

***Состав**: чай – 200 г, молоко – 200 г, сливочное масло – 10 г, сметана – 200 г, соль.*

В чайнике заварить крепкий чай, добавить столько же молока, довести напиток до кипения, положить в него сливочное масло, сметану, соль. Готовый чай разлить в пиалы. Отдельно подать пресные лепешки.

Чай «калмыцкий»

***Состав**: плиточный чай – 8 г, молоко – 40 г, сало – 5 г, мука – 3 г, мускатный орех, лавровый лист во вкусу, вода – 500 г.*

Плиточный черный чай залить холодной водой и довести до кипения, влить молоко и еще раз довести до кипения, процедить. Спассеровать на сале муку, развести ее холодной кипяченой водой, влить в чай, добавить туда же молотый мускатный орех и лавровый лист, все прогреть, но не кипятить.

Чай «венгерский»

***Состав**: чай – 6 г, вода – 200 г, лимон – 0,25 шт., ром – 20 г, сахарный песок – 10 г, минеральная вода – 150 г.*

Заварить крепкий чай, положить туда лимон, сахарный песок, налить ром, размешать и охладить. Процедить, перелить в бутылку и добавить сильногазированную минеральную воду (типа «Нарзан»). Пока не вышел газ, плотно закупорить. Хранить на холоде.

Холодный чай с лимоном

***Состав**: чай – 50 г, кипяток – 1 л, лимон.*

Накрыть свежезаваренный чай крышкой и дать постоять на столе 10 минут, после чего сразу слить, чтобы чай не разварился и настой не имел терпкого вкуса. Слегка остудить, разлить в высокие фужеры, положить в каждый по кусочку лимона без цедры и зерен, поставить в морозильник. Подавать очень

холодным.

«Чайный лимонад»

Состав: *фруктовый сироп – 1 ч. ложка, мед – 1 ст. ложка, чай – 200 мл.*

В стакане смешать чайную ложку фруктового сиропа и столовую ложку меда, долить крепкий горячий чай. Подать с ломтиком лимона или апельсина.

Русский горячий пунш

Состав*: лимонный сок – 20 г, ванильный сироп – 20 г, горячий крепкий чай – 110 г, корица и гвоздика по вкусу, ломтик лимона – 15 г.*

Все компоненты перемешать, дать ему настояться 10 минут и разлить в чашки.

Восточный пунш

Состав*: лимонный сок – 20 г, мед – 20 г, апельсиновый сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, корица, гвоздика и шафран по вкусу, апельсин – 15 г.*

Все компоненты перемешать, дать напитку настояться и подать в чашках с апельсином.

Лимонный пунш

Состав*: лимонный сок – 20 г, лимонный сироп – 20 г, ванильный сироп – 10 г, горячий крепкий чай – 100 г, лимон – 15 г.*

Все компоненты перемешать, разлить напиток в чашки, украсить ломтиком лимона.

Крюшон без алкоголя

Состав*: клубника, малина, абрикосы – по 350 г, апельсины – 3 шт., сахарный песок, крепкий свежезаваренный чай – 1 л, нарзан – 3 бутылки.*

Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожицы и косточек и нарезанные кружочками, засыпать

сахаром по вкусу и поставить на 1 сутки на лед в крюшонницу. Перед подачей залить очень крепким свежезаваренным чаем и нарзаном.

Перемешать, чтобы разошелся сахарный песок, и подавать с кусочками льда.

Моравский горячий напиток

***Состав**: ежевичный сироп – 40 г, лимонный сироп – 30 г, мед – 30 г, чай – 100 г, лимон – 15 г.*

В подогретый стакан или чашку налить лимонный и ежевичный сиропы, добавить мед, свежезаваренный чай и хорошо размешать.

Напиток подать с ломтиком лимона.

Отвары, настои

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника – 100 г, вода – 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей – четверть стакана, для взрослых – полстакана.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника – 1 кг, сахар – 1 кг, вода – 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов – для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника – 30 г, сахар – 700 г, вода – 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь – 200 г, лимон – 20 г, вода – 800 мл.*

Морковь очистить и натереть на мелкой терке, отжимать сок. С лимона снять цедру, отжать сок. Цедру мелко нарезать, соединить с морковной мезгой, залить горячей водой и варить 5-10 минут. Дать отвару настояться, процедить. В него влить отжатый сок моркови и лимона, охладить.

Отвар апельсиновый

Состав: *апельсины – 200 г, вода – 700 мл.*

Апельсины очищают, отжимают сок, ставят его на холод. Цедру апельсина мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят 10 минут и настаивают 4 часа, затем процеживают. В процеженный отвар добавляют отжатый сок и охлаждают.

Брусничный отвар

Состав: *брусника – 150 г, вода – 1 л, подсластитель – по вкусу.*

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахарозаменитель.

Яблочная вода с медом

Состав: *яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Яблочная вода

Состав: *яблоко – 1 сочное, лимон – 1 ломтик, мед – 3 ст. ложки.*

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить мед и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Изюмный отвар

Состав: *изюм – полстакана, вода – 500 мл, лимон – 2 ломтика.*

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Отвар из чернослива

Состав: *вода – 400 мл, чернослив – 100 г, мед – 30 г.*

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить

на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом и охладить.

Настой шиповника

***Состав**: плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 ˚С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Настой из чернослива

***Состав**: чернослив – 100 г, вода – 1 л, сахар – 0,7 стакана.*

Чернослив залить кипятком и оставить на 8-10 часов. Затем настой слить, добавить в него сахар и размешать. Пить настой перед едой.

Размягченный чернослив без косточек употребить целиком или в виде пюре.

Морсы, соки

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника – 1 кг, вода – 1 л, сахар – 200 г, лимонная кислота – 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 ˚С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) – 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) – 30 г, вода – 2 стакана, мед – 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканам, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Морс смородиновый ассорти

Состав: *черная смородина – 1 стакан, красная смородина – 1 стакан, вода – 1 л, сахар – 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.*

Взять ягоды черной смородины, ягоды красной смородины, выжать из них сок, а выжимки залить водой и прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сахар, прокипятить еще 2 минуты, процедить, охлаждают, смешать с соком, добавить сок от лимона. Напиток пить холодным.

Морс черносмородиновый

Состав: *черная смородина – 150 г, вода – 1 л, сахар – 120 г.*

Смородину перебрать, промыть, размять, отжать сок, слить его в стеклянную посуду, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Выжимки залить горячей водой, довести до кипения, проварить 10 минут, затем процедить. Полученный отвар соединить с охлажденным соком, добавить сахар и хорошо перемешать.

Морковно-клюквенный морс

Состав: *морковь – 2 шт., клюквенный сок – 1 стакан, вода – 2 стакана, лимон – 1/2 шт.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подавать охлажденным.

Клюквенный морс

Состав: *клюква – 1 стакан, сахар – 100 г, вод – 1 л.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить.

В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Брусничный морс

Состав: *брусника – 150 г, сахар – 120 г, вода – 1 л.*

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Лимонный морс

Состав: *вода – 500 мл, лимон – 1 шт., сахар – 100 г.*

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Морс «Здоровье»

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.*

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Морс из яблок

Состав: *кислые яблоки – 4–5 шт., вода – 1 л, сахар – 2–3 ложки, корица.*

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

Морс из алычи

Состав: *алыча – 130 г, сахар – 0,5 стакана, вода – 4 стакана.*

Плоды пробланшировать в доведенной до кипения воде в течение 5 минут, затем протереть и отжать сок. Для лучшего отделения сока к измельченной массе добавить холодную кипяченую воду. Мезгу залить горячей водой и варить при слабом кипении 5–8 минут. После настаивания в течение 25–30 минут отвар процедить, мезгу отжать. В отвар добавить сахар, размешать до полного растворения, влить отжатый сок и охладить.

Морс из плодов шиповника и яблок

Состав: *ягоды шиповника – 4 ст. ложки, кислые яблоки – 5 шт., вода – 1 л, сахар или мед – 3–4 ст. ложки, лимонная или апельсиновая цедра, лимонная кислота.*

Очищенные плоды шиповника и яблоки, нарезанные мелкими кусочками, залить холодной водой, кипятить несколько минут, процедить. В отвар добавить сахар или мед, немного лимонной или апельсиновой цедры, по вкусу лимонный сок или лимонную кислоту.

Сок облепиховый

Состав: *облепиха – 1 кг, вода – 700 мл.*

Ягоды промыть, растолочь, залить водой, перемешать, отжать сок, разлить в чистые бутылки, стерилизовать. Хранить в темном и прохладном месте.

Сок облепиховый с медом и мятой

Состав: *облепиха – 3 стакана, мед – 50 г, вода – 1 стакан, отвар мяты полевой – 1/2 стакана.*

Все компоненты тщательно перемешать, оставить на 2 часа на холоде.

Сок яблочно-морковно-облепиховый

Состав: *яблоки – 5 шт., вода – 4 стакана, морковь – 2 шт., облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

Нарезать яблоки, опустить в закипевшую воду, настоять 2 часа, процедить. Отжать сок моркови, смешать с яблочным настоем, добавить 2–3 ст. ложки сока облепихи (желательно с мякотью). Рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил.

Сок из черноплодной рябины

Состав: *сок черноплодной рябины – 2 стакана, лимонный сок – 4 ст. ложки.*

Сок черноплодной рябины смешать с лимонным соком. В жаркую погоду можно подавать с кубиками пищевого льда.

Сок для диабетиков

Состав: *шиповник (сухие плоды) – 3 ст. ложки, черника (сушеная) – 1 ст. ложка, вода – 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) – 4 ст. ложки, мед – 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить.

Сок калины с облепихой

Состав: *облепиха (сок) – 1 л, калина (сок) – 150 г, желатин – 20 г, сахар – 1 кг.*

К соку облепихи с мякотью добавить сок калины и желатин, предварительно замоченный в воде на 6 часов. Смесь подогреть, добавить сахара. Варить около получаса до 1/3 первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

Морковно-сельдерейный напиток

Состав: *морковь – 500 г, сельдерей – 300 г, лук – 150 г, яблоки – 200 г.*

Нарезанные овощи (морковь, сельдерей, лук) пропустить через соковыжималку. Яблоки очистить и выжать сок.

Полученные соки смешать.

Витаминный напиток

Состав: *морковный сок, черносмородиновый сок, клюквенный сок, отвар шиповника – по 1 стакану.*

Все соки смешать.

Напиток из моркови и капусты

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, отвар шиповника – по 250 мл.*

Все смешать.

Томатный напиток

***Состав**: томатный сок – 1 л, рассол квашеной капусты – 0,25 л, сок из 1 лимона, цедра с половины лимона, кипяченая вода – 1 стакан, сахарный песок и соль по вкусу.*

Все компоненты хорошо перемешать, охладить и разлить в стаканы.

Яблочная вода с медом

***Состав**: яблоки – 100 г, вода – 200 г, мед – 1 ст. ложка, лимон – 0,5 шт.*

Очищенные и нарезанные дольками яблоки залить водой, добавить лимонную цедру, затем мед и кипятить на слабом огне 20 минут. Отвар охладить, затем процедить.

Напиток из морковного и ягодного сока

***Состав**: морковь – 1 кг, клюквенный сок – 0,7 стакана, кипяченая вода – 0,5 л, сок из половины лимона, сахарный песок по вкусу.*

Очищенную и промытую морковь натереть на терке, залить водой и поставить на 2 часа в холодильник, плотно закрыв крышкой. Затем хорошо отжать через полотняную тряпочку. В морковный сок добавить лимонный сок, сок клюквы и сахарный песок по вкусу. Подавать напиток холодным в стаканах.

Брусника в сахарной воде

***Состав**: брусника – 1 кг, сахарный песок – 1 кг, вода – 0,5 л.*

Бруснику перебрать, промыть, насыпать в бутылки и залить сахарной водой так, чтобы все ягоды были покрыты ею. Бутылки закупорить, залить сургучом и хранить в прохладном месте. Ягоды используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, а также для приготовления сладких блюд.

Бруснику можно уложить также в банки или глиняные горшки вместе с очищенными, нарезанными ломтиками яблоками.

Фруктовый напиток с шалфеем

Состав: *шалфей свежий – 5 г, лайм – 25 г, сок фруктовый – 100 мл, вода газированная – 50 мл, лед колотый.*

Положить в бокал четверть лайма, порезанного ломтиками, и листья шалфея. Положить пару ложек колотого льда и размять. Досыпать льда до края бокала. Налить сок и газированную воду. Перемешать и подавать.

Компоты, кисели

Компот

***Состав**: курага – 50 г, чернослив – 100 г, изюм – 50 г, сахарный песок – 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из кураги

***Состав:** курага – 100 г, вода – 500 мл.*

Курагу промыть, залить горячей водой, кипятить 15–20 минут. Дать настояться.

Компот из сушеных яблок

***Состав:** яблоки сушеные – 300 г, вода – 2 л.*

Яблоки залить холодной водой и кипятить 5-10 минут. Дать настояться, пока компот не остынет.

Компот из свежих яблок и сливы

***Состав:** яблоки – 200 г, слива – 100 г, вода – 2 л.*

Яблоки очистить, мелко нарезать, сливы освободить от косточек. Все залить горячей водой и довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из сухофруктов

***Состав:** сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) – 300 г, вода – 2 л.*

Сухофрукты промыть, залить горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из черной смородины

Состав: *ягоды черной смородины – 300 г, вода – 2 л, ксилит по вкусу.*

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Компот из свежих яблок и вишни

Состав: *яблоки – 200 г, вишня – 100 г, вода – 2 л.*

Яблоки почистить, нарезать дольками. Вишню промыть, соединить с яблоками, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из ревеня

Состав: *стебли ревеня – 200 г, вода – 1 л, сахар – 100 г.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками в 5–6 см, варить на водяной бане, пока стебли не станут мягкими, слегка остудить и прибавить сахар. Оставить на 3–4 часа, пока стебли не пропитаются сладким раствором.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Состав: *ревень – 250 г, яблоки – 250 г, корица – щепоть, ксилит – по вкусу, вода – 400 мл.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками. Удалив из яблок сердцевину, нарезать их дольками. Довести до кипения воду с корицей, положить яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаивать на краю плиты 5-10 минут, после чего добавить ксилит по вкусу и охладить.

Компот «Богатырь»

Состав*: яблоки – 150 г, груши – 150 г, персики – 100 г, малина – 75 г, красная смородина – 50 г, черная смородина – 40 г, слива – 40 г, абрикосы – 100 г, черешня – 50 г, вишня – 50 г, сахарный песок для сиропа – 200 г, мадера – 50 г, вода – 700 г, арбуз – 1 шт.*

Яблоки, груши, персики освободить от косточек, сердцевины, нарезать дольками и поставить варить в сиропе с вином (см.

рецепт «Компот из яблок с вином») до готовности. Сливы, абрикосы, черешню, вишню обработать, но не варить. Малину, красную, черную смородину перебрать и промыть холодной водой. Срезать с арбуза макушку по окружности, удалить ложкой мякоть, оставляя 1 см на стенках. Мякоть нарезать кубиками (без зерен).

В пустой арбуз аккуратно заложить мякоть арбуза, сливы, абрикосы, смородину, малину и залить охлажденным компотом из яблок, груш, персиков. При подаче арбуз поставить на стол, закрыть макушкой, рядом положить половник для разлива компота.

Компот «Освежающий»

Состав: *сок черной смородины – 100 мл, малиновый сок – 80 мл, мятный сироп – 20 мл, лед, ягоды клубники.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

Компот смородиново-лимонный

Состав: *сок смородины – 40 мл, лимонный сок – 20 мл, мятный сироп – 20 мл, сахарный сироп – 10 мл, лед, ягоды смородины.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты добавить лед кубиками по вкусу. Затем украсить стакан фруктами или ягодами и подавать.

Компот смородиновый

Состав: *смородиновый сок – 50 мл, сахарный сироп – 30 мл, половина яичного белка, газированная вода – 70 мл, лед – 1 кусочек.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой.

Компот «Черные глаза»

Состав: *черносмородиновый сок – 80 мл, сливовый сироп – 20 мл, 1 белок, лед, газированная вода – 60 мл, ягоды смородины – 2 шт.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой. Опустить туда ягоды.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: *яблоки и сливы – по 200 г, груши – 100 г, дыня – 300 г, вода – 1 л, сахар – 100 г.*

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника – 40 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель смородиновый

Состав: *смородина – 150 г, картофельная мука – 60 г или крахмал – 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар

поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разве денную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

***Состав**: свекольный отвар – 1 л, крахмал – 50 г, лимонная кислота – 2 г, сметана – 200 г.*

У свеклы срезать корневые побеги, ботву. Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Кисель лимонный

***Состав**: вода – 800 мл, сахар – 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал – 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и, непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

Кисель молочный

***Состав**: молоко – 4 стакана, сахарный песок – 100 г, крахмал – 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 ми нут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить

на десертные тарелки.

Кисель из сушеных яблок

***Состав**: яблоки – 200 г, сахар – 5 ст. ложек, крахмал – 3 ст. ложки, вода – 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из сушеной черники

***Состав**: черника сушеная – 250 г, сахар – 250 г, крахмал – 100 г, вода – 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику перебрать, промыть теплой водой, положить в посуду, залить холодной водой и варить до полного размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из сухофруктов с сухарями

***Состав**: пшеничные сухари – 200 г, сухофрукты – 100 г, сахар – 100 г, картофельный крахмал – 50 г, вода – 600 мл.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до кипения.

Кисель из пареной калины

***Состав**: калина – 150 г, сахар – 10 г, крахмал – 40 г.*

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения

и ввести разведенный крахмал.

Кисель из черники

***Состав**: черника – 150 г, сахарный песок – 120 г, крахмал – 45 г, лимонная кислота – 1 г.*

Чернику перебрать, промыть, поместить в кастрюлю, залить горячей водой и варить до полного размягчения. Отвар процедить, размять, снова залить горячей водой и процедить. В отвар всыпать сахарный песок, добавить лимонную кислоту, нагреть его до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из меда

***Состав:** вода – 500 мл, мед – 100 г, крахмал – 1 ст. ложка, гвоздика – 4–6 шт., лимонный сок – 2–3 ч. ложки, цедра одного лимона.*

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Кисель овсяный

***Состав:** «геркулес» или овсяная мука – 100 г, ржаной хлеб – 1 корочка, сахар – 1 ст. ложка, соль, сливочное масло – 1 ст. ложка, вода – 250 мл.*

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с молоком.

Овсяный кисель с простоквашей

Состав: *овсяная крупа геркулес – 100 г, вода – 200 мл, сахар, соль, простокваша.*

Крупу залить теплой водой и оставить в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с простоквашей.

Муссы, коктейли

Мусс из лепестков шиповника

Состав: *готовый сироп из лепестков шиповника – 1 стакан, манная крупа – 1 стакан, вода – 1,5 стакана, вино – 10 мл, измельченные орехи – 2 ст. ложки.*

Манную крупу развести в воде и влить полученную жидкую кашицу в кипящий сироп из лепестков шиповника. Проварить при постоянном помешивании 5–6 минут. Полученную массу охладить, поставить на лед и взбить венчиком до образования густой пены. Подавать в вазочках, мусс можно полить сиропом с вином или посыпать тертым орехом.

Мусс из облепихи

Состав: *облепиха – 350 г, сахар – 200 г, вода – 1 л, желатин – 2 ст. ложки.*

Свежую или замороженную облепиху перебрать и промыть в воде, откинуть на сито или дуршлаг. Ягоды растолочь, развести стаканом воды и протереть через сито. Отжимки залить 3 стаканами воды, поставить на огонь, довести до кипения и процедить. В процеженный отвар положить сахар и предварительно замоченный в воде желатин. Отвар поставить на огонь и все время помешивая, довести до кипения. После растворения желатина отвар снять с огня, немного остудить, соединить с процеженным соком облепихи и взбить до образования однородной пенистой массы. Когда масса начнет густеть, разлить ее в формочки и поставить на холод.

Мусс из апельсинов

Состав: *апельсины – 2 шт., лимон – 1 шт., сахарный песок – 200 г, вода – 2,5 стакана, желатин – 2,5 ст. ложки.*

Желатин залить половиной стакана воды, оставить для набухания. Из воды и сахара сварить сироп, влить желатин, довести до кипения, снять кастрюлю с плиты, всыпать натертую на мелкой терке цедру двух апельсинов, добавить апельсиновый и лимонный соки, накрыть крышкой и охладить до комнатной температуры. Затем процедить жидкость через марлю и взбивать

до превращения ее в пену. Переложить взбитую массу в смоченную холодной водой форму и вынести на холод. Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить мусс на блюдо.

Яблочный мусс на манной крупе

Состав: *яблоки без сердцевины – 300 г, сахар – 2 ст. ложки, манная крупа – 1,5 ст. ложки, вода – 500 г, лимонная кислота – 1–2 щепотки.*

Яблоки без сердцевины разрезать на 5–6 частей, залить горячей водой и проварить. Протереть и смешать с процеженным отваром, добавить сахар, лимонную кислоту. Довести до кипения и, непрерывно помешивая, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Варить 15–20 минут при слабом нагреве. Готовую смесь охладить до 30–40 °С, а затем взбить в густую пенообразную массу, которую быстро разлить и охладить. Подать мусс, полив сиропом.

Мусс из брусники

Состав: *брусника – 300 г, яичные белки – 3 шт., мед или сахар.*

Промытую бруснику протереть через сито, добавить мед или сахар. Яичные белки взбить, постепенно, по ложке, добавляя в них приготовленную массу.

Мусс морковный

Состав: *морковь – 300 г, лимон – 0,5 шт., сахар, яичные белки – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, желатин.*

Морковь натереть на терке и потушить с маслом. Стереть на терке цедру с лимона, добавить в морковь вместе с сахаром и лимонным соком (по вкусу). Белки взбить, добавляя в них по ложке остывшее морковное пюре. Подать мусс сразу после приготовления с молоком или ванильным соусом. При взбивании добавить разведенный желатин.

Коктейль вишневый

Состав: *вишневый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 1 ч.*

ложка, очищенные вишни, размятые с 0,5 стакана сахара в пюре – 2 ст. ложки, яйцо – 0,5 шт.

Смешать все, кроме яйца, в миксере. Яйцо взбить и добавить в смесь, которую затем разлить в стаканчики. В каждый положить по кубику льда.

Коктейль из апельсинов и лимонного сока с медом

***Состав**: мед – 100 г, апельсиновый сок – 0,5 стакана, лимонный сок – 0,5 стакана, сырое яйцо – 1 шт.*

Все хорошо взбить и подать с кусочками льда в каждом бокале.

Оранжад

***Состав**: сахарный песок – 300 г, лимонный сок из половины лимона, сок из 2 апельсинов, вода кипяченая – 6 стаканов, цедра.*

Все компоненты хорошо размешать венчиком, разлить в стаканчики, в каждый насыпать немного цедры и положить по кубику льда.

Малиновый коктейль

***Состав**: яичные белки – 4 шт., сахарная пудра – 1 стакан, малина – 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Оршад

***Состав**: миндаль (в том числе 50 г горького) – 300 г, кипяток – 3 стакана, холодная вода – 2 стакана, сахарный песок – 200 г.*

Миндаль очистить от кожуры, мелко истолочь в ступке, разбавить кипятком и хорошо отжать через полотняную тряпочку. Еще раз потолочь, снова отжать, всыпать сахарный песок, хорошо смешать, разлить в стаканчики, положив в каждый по кубику льда.

Молочные напитки

Яичное молоко

***Состав**: молоко – 1 л, желтки – 2 шт., сахарный песок – 30 г, ваниль.*

В кипящее молоко добавить желтки, сахарный песок и ваниль и взбить.

Шоколадное молоко

***Состав**: молоко – 0,5 л, растопленный шоколад – 100 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Абрикосовое молоко из йогурта

***Состав**: йогурт – 1 стакан, молоко – 150 мл, абрикосовый джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо перемешать с молоком, джемом и лимонным сиропом и разлить по стаканам.

Ацидофильное молоко с морковным соком

***Состав**: ацидофильное молоко – 0,5 л, морковный сок – 50 мл.*

В охлажденное ацидофильное молоко постепенно влить сок, разлить по стаканам и тотчас подать.

Брусничное молоко из йогурта

***Состав**: йогурт – 1 стакан, молоко – 250 мл, брусничный джем – 100 г, лимонный сироп – 25 мл.*

Йогурт хорошо размешать с молоком и сиропом и, продолжая мешать, постепенно добавить брусничный джем.

Напиток «Итальянский»

***Состав**: сироп банановый – 40 г, сироп лимонный – 10 г,*

молоко – 0,5 стакана.

В нагретый стакан влить банановый и лимонный сиропы, горячее молоко и размешать.

Холодный напиток из молока и персиков

***Состав**: персики – 500 г, вода – 0,5 стакана, сахарный песок – 100 г, молоко – 0,25 л, сливки – 0,25 л.*

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром.

Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Холодный напиток из малины

***Состав**: малина – 600 г, сахарный песок, молоко или сливки.*

Малину хорошо промыть, очистить от плодоножек, сложить в миску и хорошо размять пестиком, деревянной ложкой или толкушкой. Влить 1 л воды, тщательно размешать, сложить массу в полотняный мешочек и отжать, добавить в отжатый сок сахарный песок по вкусу, разбавить наполовину молоком или сливками.

Подавать очень холодным.

Холодный напиток из клубники

***Состав**: клубника – 500 г, молоко – 0,5 л, сахарный песок, сливки – 0,5 стакана.*

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахарный песок, размешать, разлить в высокие фужеры, остудить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры.

Подавать напиток очень холодным.

Абрикосовый напиток

***Состав**: абрикосовый сок – 50 г, молоко – 100 г, простокваша или ряженка – 50 г.*

Молоко вылить в кастрюлю и прокипятить, добавить

простоквашу или ряженку, при непрерывном помешивании влить абрикосовый сок и тщательно все размешать.

Напиток из сливок и клубники

Состав: *сливки – 0,5 л, клубника – 0,5 кг, сахарный песок.*

Очищенную и хорошо промытую клубнику протереть сквозь сито и растереть с сахаром так, чтобы сахарный песок совершенно растворился. Разбавить сливками, хорошо размешать и до подачи держать в холодильнике.

Коктейль молочный

Состав: *мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.*

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Кофейный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, черный кофе – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Чайный коктейль

Состав: *молоко – 250 г, холодный крепкий чай – 150 г, мороженое – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Шоколадный коктейль

Состав: *молоко – 350 мл, растопленный шоколад – 75 мл, тертый шоколад – 10 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Молоко с растопленным шоколадом и льдом смешать с помощью миксера. Отдельные порции коктейля посыпать сверху тертым шоколадом.

Коктейль с медом

***Состав**: молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, мед – 25 г, лимонный сироп – 25 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Лимонный коктейль

***Состав**: молоко – 350 мл, лимонный сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Апельсиновый коктейль

***Состав**: молоко – 350 мл, апельсиновый сок – 50 мл, апельсиновый сироп – 50 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Банановый коктейль

***Состав**: молоко – 350 мл, большой банан – 1 шт., измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Фруктовый коктейль

***Состав**: молоко – 350 мл, большой банан – 0,5 шт., груша – 1 шт., фруктовый сироп – 25 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Взбить в миксере.

Яблочный коктейль

***Состав**: молоко – 200 мл, яблочный сок – 200 мл, небольшое кислое яблоко – 1 шт., лимонный сок – 1 ложка, сахарный песок – 25 г, корица – 5 г.*

Очищенное, нарезанное кусочками яблоко размельчить в миксере, затем добавить сок, молоко, сахарный песок и корицу, лимонный сок и смешать за 1 минуту.

Вишневый коктейль

***Состав**: молоко – 250 мл, малиновый джем – 75 г, клубничное или малиновое мороженое – 2 ст. ложки, вишневый ликер – 25 мл.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Малиновый коктейль

***Состав**: молоко – 250 мл, замороженное малиновое пюре – 100 г, клубничный сироп – 25 мл, ванильное или клубничное мороженое – 2 ст. ложки.*

Малиновое пюре разморозить и с помощью миксера смешать с остальными компонентами за 60 секунд.

Клубничный коктейль с лимонным сиропом

***Состав**: молоко – 350 мл, замороженное клубничное пюре – 100 г, лимонный сироп – 15 мл, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Абрикосовый коктейль

***Состав**: молоко – 350 мл, свежие абрикосы – 125 г, сахар – 25 г, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Абрикосы, сахарный песок, лед смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты.

Яблочный коктейль с ананасом

***Состав**: молоко – 350 мл, большое кислое яблоко – 1 шт., сахарный песок – 50 г, ананас из компота – 1 ломтик, измельченный лед – 2 ст. ложки.*

Все смешать, добавить молоко и взбить в миксере за 2 минуты. Ломтики ананаса добавить в уже готовый коктейль.

Сельдереевый коктейль

***Состав**: молоко – 100 мл, мелко нарезанный сельдерей – 50 г, большое кислое яблоко – 0,5 шт., соль или сахарный песок по вкусу.*

Сельдерей очистить, нарезать кусочками, яблоко очистить и нарезать кружочками. Все компоненты смешать с помощью миксера за 1 минуту.

Морковный коктейль

***Состав**: молоко – 250 г, мороженое – 2 ст. ложки, морковный сок – 50 г.*

С помощью миксера взбить все компоненты за 60 секунд.

Датский коктейль

***Состав**: молоко – 250 мл, мороженое с какао – 2 ст. ложки, порошок какао – 10 г, груша из компота – 1 шт.*

Взбить все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Сицилийский коктейль

***Состав**: молоко – 250 мл, ванильное мороженое – 2 ст. ложки, апельсиновый сироп – 15 мл, лимонный сироп – 15 мл.*

Смешать все компоненты с помощью миксера за 60 секунд.

Клюквенно-кефирный коктейль

***Состав:** клюква – 100 г, кефир – 500 мл.*

Клюкву раздавить и взбить в миксере с охлажденным кефиром.

Алычевый коктейль

***Состав**: сливочное мороженое – 50 г, яйцо – 1 шт., сироп из алычи – 30 г, молоко – 80 г.*

Компоненты, указанные в рецептуре, смешать в миксере. При подаче в бокал положить нарезанные плоды.

Коктейль из крыжовника с простоквашей

***Состав:** крыжовник – 100 г, простокваша – 500 мл.*

Крыжовник измельчить в мясорубке или блендере и смешать

с простоквашей.

Коктейль молочно-черносмородиновый

Состав: *сок черносмородиновый – 1/2 стакана, молоко – 500 мл.*

Смешать в миксере черносмородиновый сок и охлажденное кипяченое молоко.

Морковный коктейль

Состав: *морковный сок – 2 стакана, соки апельсиновый и лимонный – по 1/2 стакана, простокваша – 1 стакан.*

Хорошенько взбить в миксере все соки с простоквашей или ряженкой.

Молочный коктейль из разных ягод

Состав: *ягоды (малина, крыжовник, черная смородина) – 200 г, молоко – 250 мл.*

Взбить в миксере ягоды, постепенно добавляя охлажденное молоко.

Малиново-молочный коктейль

Состав*: малина – 1 стакан, молоко – 1 стакан.*

Взбить в миксере малину с молоком.

Яблочно-вишневый молочный коктейль

Состав: *яблоки – 100 г, вишня – 100 г, молоко – 1 стакан.*

В охлажденное молоко добавить мелко нарезанные яблоки, очищенную от косточек вишню и взбить в миксере.

Молочный коктейль из клубники

Состав: *клубника – 200 г, молоко – 250 мл.*

Клубнику размять и взбить с молоком в миксере.

Томатный коктейль

Состав: *томатный сок – 2 стакана, простокваша (холодная) – 2 стакана.*

В миксер влить томатный сок и холодную простоквашу. Добавить пищевой лед и перемешать.

Кефир со сливами и медом

Состав*: кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Мусс из кефира

Состав*: кефир – 0,5 л, яйца – 3 шт., сахарный песок – 150 г, ванилин – 1 щепотка, апельсин или лимон – 1 шт., желатин – 20 г.*

Желатин залить холодной водой. Желтки растереть с сахаром, добавить ванилин (или тертую цедру), смешать с кефиром. Отдельно взбить белки. Желатин растворить на водяной бане, соединить с кефиром, белками. Массу разлить в формы или в стеклянные вазочки и дать застыть. Подавать с засахаренными ломтиками апельсина или лимона (фруктовым соусом, соком).

Напиток молочный с облепихой

Состав: *молоко – 500 мл, облепиха (сок с мякотью) – 5 ст. ложек.*

К охлажденному молоку добавить подслащенный облепиховый сок с мякотью. Смесь взбить миксером. Подавать в высоких фужерах.

Морс из облепихи с кефиром

Состав: *кефир – 1 стакан, облепиха – 200 г, мед или сахар – для подслащивания.*

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар

или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Напиток из простокваши с шалфеем и медом

Состав: *простокваша – 4 стакана, вода – 1 стакан, мёд – 2 ст. ложки, шалфей сухой – 0,5 ч. ложки.*

Шалфей залить кипящей водой и настоять 40–50 минут. Настой процедить, добавить простоквашу, мед. Смесь взбить и разлить по бокалам.

Холодный напиток из молока и персиков

Состав*: персики – 500 г, вода – 0,5 стакана, сахарный песок – 100 г, молоко – 0,25 л, сливки – 0,25 л.*

Персики промыть, удалить косточки, добавить воды и уварить до мягкости. Протереть и полученное пюре растереть с сахаром.

Охладить, влить молоко, размешать, добавить сливки, снова размешать, разлить по стаканчикам и остудить в холодильнике.

Яблочный коктейль с кефиром

Состав*: яблоки – 150 г, кефир – 0,75 л, сахар по вкусу.*

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки, перемешать и подать к столу.

Кефир со сливами и медом

Состав*: кефир – 1 л, сливы без косточек – 300 г, мед – 100 г, печенье – 100 г.*

Из промытых слив вынуть косточки, залить медом и поставить на 1–2 часа в холодильник. При подаче на стол в кефир положить сливы и полученный медовый сироп. К столу можно подать печенье или сухарики.

Сливовый коктейль

***Состав**: слива – 250 г, сахарная пудра – 2–3 ст. ложки, корица, цедра лимон, ацидофилин (кефир) – 1 стакан, ром или водка – 50 г.*

У слив вынуть косточки. Ягоды измельчить, смешать с остальными компонентами, хорошенько охладить. Перед подачей украсить целыми сливами.

Молоко с фруктовым соком

***Состав:** молоко – 3 стакана, фруктовый сок – 1 стакан, сахарный песок – 4 ст. ложки.*

В пастеризованное молоко добавить фруктовый сок (сливовый, клубничный, черносмородиновый и другие), сахар и размешать.

Так же можно приготовить молоко с фруктовым сиропом, но в этом случае не следует добавлять сахар.

Яблочный щербет

***Состав**: мороженое – 50 г, вишневый сок – 50 г, яблочный сок – 100 г.*

Положить в стакан мороженое, а потом влить смешанные в миксере остальные компоненты. Не размешивать.

Ананасный щербет

***Состав**: мороженое – 50 г, ананасный сок – 0,25 стакана, лимонный морс – 0,5 стакана.*

В стакан или бокал положить шарик мороженого, а затем влить смешанные в миксере ананасный сок и лимонный сок или морс.

Апельсиновый щербет

***Состав**: мороженое – 50 г, апельсиновый сироп – 1 ст. ложка, яблочный морс – 0,5 стакана.*

В стакан положить шарик мороженого, а затем смешанные в миксере апельсиновый сироп и яблочный морс (сок).

Шербет не размешивать.

Шоколадный фраппе

***Состав**: мороженое – 80 г, какао со сгущенным молоком – 20 г, сливки – 50 г.*

Все компоненты смешать в миксере. При подаче разлить в стаканы и подать с десертной ложкой.

Клубничный фраппе

***Состав**: мороженое – 70 г, сироп клубники – 30 г, клубника – 30 г, сливки – 20 г.*

Клубнику помыть, очистить от плодоножек и сделать из нее пюре.

Все компоненты смешать в миксере. Можно положить листик мяты.

Морковь и изюм со взбитыми сливками

***Состав**: сливки – 1 стакан, сахарная пудра – 1 ст. ложка, тертая морковь – 250 г, изюм – 1 горсть, лимонный сок.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахар, тертую на мелкой терке морковь, изюм и лимонный сок. Приготовленную массу выложить в вазочки, украсить изюмом и подать на стол с печеньем.

Чернослив со сливками

***Состав**: чернослив – 1 стакан, сахар – 1 ст. ложка, во да – 1 стакан, сливки или сметана – 1 стакан, сахарная пудра – 3 ст. ложки, орехи.*

Промытый чернослив залить стаканом кипятка, добавить сахар, закрыть крышкой и настаивать один час. Из чернослива удалить косточки, разложить его в вазочки или креманки, добавить отвар, а сверху положить взбитые с сахарной пудрой сливки или сметану. Можно посыпать поджаренными и измельченными ядрами орехов.

Сливки с сахаром

***Состав**: сливки 20 %-й жирности – 250 г, сахарный песок –*

75 г, ваниль, свежие ягоды, бисквит, мороженое.

В посуду налить сливки, поставить на холод, взбить до консистенции густой сметаны, добавить сахарный песок, ваниль и перемешать. При подаче на стол к сливкам можно подать свежие ягоды, бисквит, мороженое.

Взбитые сливки с шоколадом

***Состав**: сливки 10 %-й жирности – 300 г, сахарная пудра – 50 г, шоколад – 100 г, ванилин.*

Охлажденные сливки взбить, добавить сахарную пудру, перемешать. Подать в креманках, сверху посыпать тертым шоколадом.

Сливки с фруктами

***Состав**: яблоки, груши и другие фрукты – 500 г, сливки 10 %-й жирности – 200 г, тертая цедра лимона – 5 г, сахарная пудра – 25 г.*

Фруктам из компота дать обсохнуть. Сливки с сахарной пудрой и лимонной цедрой взбить до консистенции густой сметаны.

При подаче к столу фрукты вперемежку со сливками выложить в креманки.

Кофе, какао, шоколад

Обыкновенный кофе

***Состав**: молотый кофе – 8 г, вода – 200 г.*

В чистую эмалированную кастрюлю налить кипяток и ополоснуть им кастрюлю, затем всыпать кофе, залить кипятком, довести до кипения и дать настояться несколько минут. При этом гуща оседает на дно. Готовый напиток через сито перелить в кофейник и подать на стол.

Кофе по-арабски

***Состав**: кофе – 40 г, вода – 400 г, сахарный песок – 40 г.*

В кофейник из нержавейки или мельхиоровый налить воду, положить сахарный песок, затем поставить его на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, снять кофейник с плиты, всыпать кофе, размешать его и снова довести до кипения. Затем снять с плиты, долить воды до нормы и в последний раз довести кофе до кипения.

Кофе по-восточному

***Состав**: молотый кофе – 10 г, вода – 100 г, сахарный песок – 10 г.*

Кофе засыпать в специальную посуду с ручкой (турку), добавить сахарный песок, залить холодной водой и довести до кипения на раскаленном песке. В чашки разлить, не процеживая.

Отдельно в стакане подать холодную кипяченую воду.

Кофе по-египетски

***Состав**: молотый кофе – 10 г, вода – 125 г.*

В кофейник залить воду и довести ее до кипения, засыпать кофе и довести до кипения; пена, которая получается при закипании, трижды сливается в подготовленные чашки.

После этого кофе с осадком разлить в чашки.

Кофе по-итальянски

***Состав**: сваренный черный кофе – 400 г, молоко – 400 г, корица – 2 г.*

Сварить черный кофе и разлить его в чашки, положить в них молотую корицу, налить горячее молоко и, не размешивая, подать на стол.

Кофе по-африкански

***Состав**: крепкий кофе – 400 г, сахарный песок – 65 г, апельсин – 3 шт.*

Сварить крепкий черный кофе и горячим налить в чашки. Разрезать на четвертинки апельсин и выжать из них сок прямо в чашки, добавить сахарный песок.

Кофе по-австрийски

***Состав**: кофе – 20 г, вода – 50 г, желток – 1 шт., молоко – 50 г, сахарная пудра.*

Сварить крепкий черный кофе. Молоко прокипятить, охладить и соединить с желтком куриного яйца, размешать. В молоко добавить, помешивая, горячий черный кофе, довести до кипения. При подаче разлить в чашки, отдельно можно подать сахарную пудру.

Кофе по-французски

***Состав**: молотый кофе – 50 г, вода – 400 г, соль, сахарный песок – 45 г.*

Сварить черный крепкий кофе, посолить и процедить, разлить в чашки. Отдельно можно подать сахарный песок.

Кофе по-шварцвальдски

***Состав**: крепкий кофе – 120 г, сок – 30 г, сахарный песок – 15 г, лед.*

В приготовленный горячий кофе добавить сок или сироп черешни. Такой кофе разлить в стаканы, наполненные до половины мелко нарубленным льдом, добавить сахар, размешать

и подать на стол.

Кофе по-немецки

***Состав**: молотый кофе – 5 г, вода – 70 г, сок черешни – 50 г, сгущенное молоко – 25 г, сахарная пудра – 10 г.*

Сварить крепкий черный кофе, охладить, процедить, добавить сок черешни, сгущенное молоко, хорошо размешать. При подаче разлить в чашки и посыпать сверху сахарной пудрой.

Кофе по-берлински

***Состав**: молотый кофе – 40 г, вода – 400 г, сливки – 400 г, сахарный песок – 100 г.*

В посуду насыпать молотый кофе, залить водой, довести до кипения. Снять с плиты, процедить, добавить сливки и сахар и опять поставить на плиту и довести до кипения. При подаче разлить в чашки и положить пенки.

Кофе по-венски

***Состав**: молотый кофе – 20 г, вода – 400 г, сливки – 200 г, сахарный песок – 100 г, шоколад – 40 г.*

Из натурального кофе сварить крепкий черный кофе. Разлить его по чашкам, выпустить в них взбитые с сахаром сливки, сверху посыпать тертым шоколадом.

Кофе по-варшавски

***Состав**: молотый кофе – 40 г, вода – 400 г, сливки или молоко – 200 г, сахарный песок – 100 г.*

Сварить крепкий черный кофе, процедить, добавить молоко или сливки, сахарный песок и снова довести до кипения. При подаче кофе разлить в чашки, положив в каждую пенку от молока.

Какао

***Состав для I способа**: какао – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко – 1 стакан; **для II способа**: молоко – 1 л, сахарный песок – 20 г, какао – 20 г.*

I способ. Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам.

II способ. В небольшом количестве молока развести какао-порошок, влить остальное молоко, добавить сахарный песок, размешать и довести до кипения.

Какао со сливками

Состав: *какао – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко – 1 стакан, сливки – 30 мл, сахарная пудра – 10 г.*

Какао в порошке положить в чашку или кастрюлю, добавить сахарный песок, хорошо перемешать, влить немного горячего молока или воды, хорошо растереть, чтобы не было комков. Затем влить, помешивая, оставшееся горячее молоко, довести какао до кипения, снять с плиты и разлить по чашкам. Сверху положить 30 г взбитых с сахарной пудрой сливок.

Какао с желтком

Состав: *желток – 0,5 шт., сахарный песок – 10 г, готовое какао – 200 г.*

Какао сварить, как указано выше. Яичные желтки растереть с сахаром и развести небольшим количеством приготовленного какао, влить в посуду с готовым какао и взбить венчиком, затем сразу разлить в чашки.

Шоколад

Состав: *шоколад – 10 г, сахарный песок – 20 г, молоко или вода – 200 г.*

Натертый на терке шоколад смешать с сахаром, влить немного горячей воды или молока, растереть, чтобы не было комков. В эту смесь тонкой струйкой влить горячее молоко, помешивая, довести до кипения.

При подаче разлить готовый напиток в чашки.

Шоколад крепкий

Состав: *кофе – 10 г, вода – 150 г, шоколад – 40 г.*

Приготовить крепкий кофе. В чашку положить тертый шоколад, налить горячий кофе и размешивать до тех пор, пока шоколад не растает.

Коктейль с какао

Состав: *мелко наколотый лед – 2 ст. ложки, молоко – 0,6 стакана, вода – 2,5 чашки, сахарный песок – 0,5 стакана, какао – 5 ч. ложек, яйцо – 1 шт.*

Приготовить какао на воде сахаром. Все компоненты взбить венчиком или в миксере и разлить в стаканчики.

Заготовки соков на зиму

Яблочный сок

Состав: *яблоки – 1,5 кг, сахар – по вкусу.*

Плоды перебрать, промыть, порезать мелкими кусочками либо протереть на овощной терке. Если вы хотите получить небольшое количество сока, то можно воспользоваться соковаркой или соковыжималкой. Для большого количества сока подойдет винтовой пресс для сока. После первого отжима останется немного сока (в мезге). Сок первого прессования профильтровать через марлю или через сито из нержавейки, подогреть до 85 ˚С, разлить в прогретые баночки. После этого сок нужно пастеризовать при температуре от 85 до 90 ˚С. После первого прессования мезгу поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воду (200 мл на 1 кг мезги), прогреть до 60 ˚С, выдержите минут 10. Прогретую мезгу можно во второй раз подвергнуть прессованию. Полученный яблочный сок профильтровать.

Сок из яблок и свеклы

Состав: *яблоки – 175 г, свекла – 520 г.*

Яблоки промыть, почистить, вырезать семенные коробочки, нарезать дольками, перемолоть на соковыжималке. Свеклу вымыть, почистить, снова помыть, нарезать маленькими кусочками. Все это небольшими порциями перемолоть на соковыжималке. Яблочный и свекольный сок смешать. На 1 часть яблочного сока взять 2 части свекольного. Готовый сок закатать в банки.

Сок из яблок и огурцов

Состав: *корица – 2 г, яблоки – 175 г, огурцы – 175 г.*

Огурцы хорошенько промыть, обрезать, нарезать маленькими ломтиками. Яблоки тщательно промыть, нарезать, очистить от семечек. Из яблок и огурцов выдавить сок, добавить корицу, размешать. Готовый сок закрыть в подготовленные банки.

Яблочно-морковный сок

Состав: *яблоки сочные – 2 кг, морковь молодая – 1,5 кг, сахарный песок – 3 ст. ложки.*

Яблоки промыть, очистить от кожуры и семенной коробки, а потом пропустить через соковыжималку для получения яблочного сока. Морковь очистить, промыть и пропарить несколько минут в кипятке. Затем отжать из размякшей моркови сок, при помощи соковыжималки. В большой эмалированной кастрюле смешать два вида сока и добавить к ним весь сахар. Поставить кастрюлю с соком на огонь (средний), нагреть до температуры 85 ˚С и, не доводя до кипения, снять сок с огня. Предварительно вымыть и пастеризуем в духовке в течение 10–12 минут стеклянную тару для сока. Готовый горячий сок из яблок и моркови разлить по подготовленным банкам или бутылкам и плотно укупорить. Укутать все емкости с соком в теплое и оставить так остывать.

Сок тыквенный

Состав: *вода – 2 л, очищенная спелая тыква – 500 г, молодая сочная морковь – 500 г, лимоны – 2 шт., сахар-песок – 200 г.*

Спелую тыкву необходимо очистить от кожуры, семян и натереть на тёрку (крупную), а затем хорошенько отжать через марлю сок из ее мякоти. Натереть на терке (крупной) свежую молодую очищенную морковь и отжать из морковной мякоти сок. Лимоны, очистить от кожуры и отжать из них лимонный сок. Затем нужно соединить в одной большой эмалированной кастрюле три вида сока (тыквенный, морковный и лимонный), добавить к ним сахар-песок, перемешать и поставить на небольшой огонь. Медленно нагреть сок до температуры 85–90 ˚С, ни в коем случае не доводя его до кипения, и проварить в течение 5 минут. Очень важно проследить, чтобы сок не закипел, в противном случае все полезные веществами, микроэлементы и витамины попросту выпарятся из продукта. Далее необходимо процедить готовый горячий сок-ассорти через мелкое сито или трехслойную марлю и разлить через воронку только по пастеризованным банкам или бутылкам. После чего банки быстро плотно закрыть пастеризованными жестяными крышками и перевернуть горлышком вниз. Хранить такой тыквенно-морковный сок, нужно также как приготовленный сок из тыквы на зиму при комнатной температуре, не более 25 ˚С.

Тыквенно-морковный сок

Состав: *тыква – 1 кг, морковь – 1 кг.*

Спелую и сочную кухню почистить от кожуры и семечек, нарезать небольшими кусочками и отжать из них сок при помощи соковыжималки. Спелую, молодую, сочную морковь почистить, хорошо промыть, нарезать на кусочки и пропустить через соковыжималку для получения сока. Смешать тыквенный и морковный сок в пропорции 1:1 в большой эмалированной кастрюле. Поставить сок на огонь и подогреть до температуры 90 °С. Сок не кипятить, иначе он утратит все полезные микроэлементы и витамины. Пока сок нагревается, вымыть и пропастеризовать стеклянные банки или бутылки. Разлить сок по подготовленной стеклянной таре и плотно закрыть прокипяченными в течение 15–17 минут крышками. Перевернуть все емкости с закрытым соком горлышками вниз и укрыть теплым одеялом до остывания.

Морковный сок

Состав: *морковь – 1 кг, сахарный сироп 10 %-ный – 200 г, лимонная кислота – 3 г.*

Молодую сочную морковь, очистить, промыть, измельчить при помощи мелкой терки, а затем отжать из морковной массы сок и процедить его через двухслойную марлю. Далее в полученный морковный сок добавить в равных количествах 10 %-ный сахарный сироп и лимонную кислоту по вкусу. Затем морковный сок поставить на огонь и нагреть до температуры 80–85 °С. Отдельно заранее пропастеризовать чистые и сухие стеклянные банки, а также вскипятить в течение 10 минут подходящие им крышки. Разлить подогретый сок по банкам и плотно укупорим каждую. Все бутылки и банки с соком перевернуть дном вверх, проверить герметичность каждой емкости, а затем укутать их в несколько теплых одеял для самостерилизации до полного остывания, на 1–3 суток.

Сок черешни

Состав: *спелая черешня (бордовая) – 5 кг, вода дистиллированная – 5 стаканов.*

Спелую, но не переспелую бордовую черешню для начала старательно перебрать, удалить из нее все испорченные плоды, а

также отделить ягоды от плодоножек. Дальше переложить плоды черешни в дуршлаг и промыть ее небольшими порциями под струей холодной воды. Важно, чтобы вся лишняя вода с плодов стекла, и они немного подсохли. Чтобы ускорить этот процесс можно разложить чистую черешню на кухонные хлопчатобумажные или вафельные полотенца. Когда черешня подсохнет, поместить ее в эмалированную кастрюлю и залить небольшим количеством воды (5 стаканов на 5 кг черешен) комнатной температуры. Поставить кастрюлю с черешнями на средний огонь и постепенно довести до кипения. После того как ягоды закипят, убавить огонь и варить их до полного размягчения. При этом, чтобы от плодов отделились косточки, а они отделяются намного хуже, чем от вишен, черешню необходимо постоянно перемешивать деревянной лопаткой и немного придавливать. Далее полученный отвар процедить через мелкое сито в отдельную чистую посуду, а затем, поместить в то же сито черешни и хорошенько подавить их, но не протирать, чтобы из них выделился весь сок. Оставить сито с черешнями на некоторое время поверх кастрюли, что бы весь сок из черешен стек. Дальше полученный отвар снова ставить на огонь и уварить на слабом огне на одну третью часть. Пока сок будет увариваться, подготовить стеклянную тару для заготовки. Ее нужно очень хорошо промыть, а затем пастеризовать в духовке. Готовый кипящий сок разлить по стеклянным бутылкам и банкам и плотно укупорить винтовыми, также заранее прокипяченными, крышками. В результате должно получиться 2 л готового сока из черешни, хранить который следует в прохладной кладовой, при температуре не выше 20 °С. Перед употреблением данный черешневый сок необходимо разбавлять один к одному холодной кипяченой водой.

Сок черносмородиновый с мякотью

Состав: *смородина черная – 1 кг, вода – 1 стакан; для сиропа: вода – 6 стаканов, сахар – 4 стакана.*

В эмалированную кастрюлю налить воду, довести до кипения, всыпать ягоды, отделенные от веточек и под крышкой распарить до полного размягчения. Горячую массу протереть через сито и смешать с кипящим сахарным сиропом. Разлить в банки и стерилизовать в кипящей воде (литровые банки 20 минут, трехлитровые – 40 минут).

Сок яблочно-смородиновый

Состав: *яблочный сок – 2,3 стакана, сок черной или красной смородины – 1,3 стакана, сахар – 2/3 стакана.*

Яблоки промыть, измельчить, заложить в соковарку и приготовить в сок. Смешать его с соком из черной или красной смородины и вылить в эмалированную кастрюлю, добавив сахар. Подогревать до 85 ˚С, после чего разлить в бутылки или банки и пастеризовать при температуре 85 ˚С: полулитровые бутылки и банки 15 минут, литровые – 20, трехлитровые – 30 минут.

Сок черносмородиновый натуральный

Состав: *смородина черная – 2 кг, вода – 1 стакан.*

Ягоды давят деревянным пестиком, перекладывают в кастрюлю, добавляют воду, подогретую до 80 ˚С. Ягоды с водой оставляют нагреваться на слабом огне около 30 минут при температуре до 60 ˚С. Затем сок отжимают, снимают с осадка, фильтруют. Консервируют двумя способами в зависимости от величины емкости, в которой будет храниться сок. При розливе в банки вместимостью 2 л и более сок консервируют способом горячего розлива. Для этого подогревают сок до 95 ˚С и сразу разливают в предварительно стерилизованные банки так, чтобы он пролился через края. Укупоривают крышками, переворачивают вверх дном до полного остывания. В банки небольшого объема заливают сок, нагретый до 80 ˚С. Затем банки пастеризуют (ставят в горячую воду на огонь) при 85 ˚С: полулитровые банки 15 минут, литровые – 20 минут.

Сок крыжовниковый

Состав: *крыжовник – 1 кг, сахар – 8 ст. ложек, черносмородиновый сок – 4 ст. ложки, вода – 2 стакана.*

Зрелые сочные ягоды крыжовника измельчить, добавить воду, подогреть до 60 ˚С и оставить примерно на 30 минут. Из охлажденной массы отжать сок, добавить в него черносмородиновый сок. Подготовленный сок залить в банки и пастеризовать при температуре 80 ˚С: полулитровые банки 10 минут, литровые – 15 минут.

Компот грушевый с ягодным сиропом

Состав: *вода – 1 л, сахар – 200 г, сок черной смородины – 0.5*

стакана.

Крупные груши помыть, очистить, разрезать на половинки и, удалив сердцевину, заложить в банки «по плечики». Приготовить холодный сахарный сироп и добавить сок смородины из расчета 1/2 стакана на литровую банку. Затем банки простерилизовать: литровые – 8 минут, двухлитровые – 12, трехлитровые – 15.

Компот из ирги

Состав: *вода – 1 л, сахар – 250 г, лимонная кислота – 3 г, ирга – 700 г, черная смородина – 300 г.*

Ягоды моют, заполняют ими банки и заливают сахарным сиропом. Прогревают при температуре 85 °С в полулитровых банках 10 минут, в литровых – 15, в кипящей воде – 3 и 5 минут.

Компот из крыжовника с черной смородиной

Состав: *крыжовник – 2 кг, смородина черная – 1 кг, для сиропа: вода – 1 л, сахар – 400–600 г.*

Зрелые достаточно твердые ягоды крыжовника накалывают и укладывают в банки вместе с ягодами черной или красной смородины. Заливают горячим сиропом и стерилизуют: литровые банки 12 минут, трехлитровые – 15 минут.

Компот из персиков

Состав: *персики – 2 кг, сахар – 1 кг, лимонная кислота – 5 г, немного ванили или корицы.*

Взять спелые персики, удалить у них косточку и заполнить трехлитровую банку на 1/3 половинками персиков. Залить на 3–5 минут персики кипятком и накрыть банку крышкой, чтобы они прогрелись. Затем слить воду и поставить повторно кипятить, добавив немного свежей воды, чтобы в итоге получить полную банку. Пока вода греется, в бутыль всыпать стакан сахара, лимонную кислоту, немножко ванили или корицы. Как только вода закипела, залить повторно персики и сразу закупорить. Банку перевернуть на крышку до полного остывания.

Компот из вишни и малины

Состав на 3 литровую банку: *вишня – 1 стакан, малина – 0,5 стакана, сахар – 1 стакан, лимонная кислота – 1/4 ч. ложка.*

В банку насыпать чистые ягоды, сахар и лимонную кислоту. Залить ягоды крутым кипятком, плотно закупорить крышкой и перевернуть банку на крышку до полного остывания.

Березовый сок

Состав: *березовый сок – 2,5 л, сахар – 5 ст. ложек, лимонная кислота – 3 г, апельсин или лимон – 1 шт.*

Апельсин (или лимон) нарезать тонкими дольками и заложить в посуду, в которую налит березовый сок. Туда же засыпать сахар и лимонную кислоту. Емкость поставить на огонь, и сок должен закипеть, после чего его сразу же разлить по стерилизованным банкам. В каждую банку дополнительно заложить по 2 дольки апельсина (лимона), которые с соком доводились до кипения. Банки закатать. До остывания заготовка березового сока на зиму оставляется при комнатной температуре.

Березовый сок без добавок

Состав: *березовый сок – 2, 5 л, дрожжи – 40 г.*

Березовый сок налить в кастрюлю, слегка нагреть и в нём развести дрожжи. После этого сок поставить на 3–4 дня в холод. По прошествии указанного времени сок разлить по банкам и герметично закатать.

Березовый уксус

Состав: *березовый сок – 2 л, водка – 100 г, мед – 40 г.*

Все ингредиенты смешать в подходящей по объему кастрюле, которую после накрыть марлей и поставить в теплое место. Уксус будет готов через 2–3 месяца. Его нужно будет разлить по бутылкам и убрать в холодное место для хранения.